Трэйси КОКС

# НОВАЯ БИБЛИЯ СЕКСА



идеальное
постельное чтение
для двоих

РИПОЛ КЛАССИК


HOT
SEX

Tracey COX

# HOT SEX

## how to do it

BANTAM

Трэйси КОКС

# Новая Библия секса



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2009

УДК 613.8
ББК 57.01
К59

*Перевод с английского А. Новикова, А. Северской, О. Васант*

**Кокс, Т.**
К59 Новая библия секса / Трэйси Кокс ; [пер. с англ. А. Новикова, А. Северской, О. Васант]. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 512 с.

ISBN 978-5-7905-1943-7

Перед вами книга известнейшего австралийского эксперта в области сексуальных отношений. Она выгодно отличается от подобных изданий конкретностью, открытостью темы (все, что вы хотите узнать об этой важнейшей стороне жизни, вы найдете на ее страницах) и компетентностью – автор работала в тесном контакте со специалистами. Немалое достоинство издания – живой язык.

Книга будет интересна и подросткам, открывающим для себя интимную сторону любви, и мужчинам, и женщинам с немалым сексуальным опытом.

**УДК 613.8**
**ББК 57.01**

ISBN 978-5-7905-1943-7

# Содержание

# Благодарность

В эту книгу внесли свой вклад многие люди, оказав как информационную, так и моральную поддержку. Рискуя заговорить как лауреат премии «Оскар», я очень хочу поблагодарить свою семью (Ширли, Терри, Патрика, Морин, Найджела, Дебору, Дуга, Чарльза и Меделайн) и *всех* своих друзей и коллег по работе, которые поддерживали и ободряли меня, когда я в этом больше всего нуждалась.

Хочу выразить особую благодарность: моей умной сестре Деборе Мердок за то, что она взглянула опытным глазом медика на «технические» главы и щедро поделилась своими знаниями; моему брату Найджелу Коксу за то, он столь отважно высказал свое – мужское – мнение и даже не посоветовал мне не лезть не в свое дело; Уте Юнкер, прочитавшей каждое слово рукописи, столь тактично указавшей на мои ошибки и мирившейся с моими приступами тревоги; Джанет Маггиван за ее вдохновенные идеи по рекламе и маркетингу и несокрушимую веру как в сам проект, так и в меня; Пэт Ингрем – лучшему редактору на свете, которая взяла меня под свою опеку и научила столь многому в журналистике и жизни; Эрику Флемингу, Джанет Холл и Гранту Брехту – трем наиболее уважаемым в Австралии психологам, которые провели со мной так много

времени, объясняя все о сексе и взаимоотношениях; Шоне Мартин, Джуд Макги и Джейн Боуринг за их веру в идею и за то, что они ввели меня в издательский мир с таким добродушием и стилем; Эдит Вейзберг из «Службы планирования семьи», поделившейся своим внушительным опытом для написания шестой главы; Ди Палмер, менеджеру сиднейского клуба «Femme», понятно объяснившей назначение всех причудливых и замечательных штучек, которые продаются в ее секс-шопе; Аманде Дайер, владелице и оператору салона «У Китти», поделившейся своими сексуальными секретами; Джеральду Вебстеру — психологу, специализирующемуся в области сексуального насилия, внесшему огромный вклад в несколько глав этой книги; Фионе Лекрен из австралийской «Службы контроля над рождаемостью» и Женевьеве Грэхем из «Агентства по обеспечению защиты детей» за консультации по некоторым вопросам, имеющим отношение к сексу.

Огромная благодарность также всем тем, кто анонимно излил мне душу и поделился приведенными в книге советами и случаями из реальной жизни, а также авторам сексуальных дневников и стахановцам сексуального фронта Оливии и Дэвиду за их замечательно откровенные советы в главе о прелюдии.

Я благодарна различным журналам, позволившим использовать некоторые фрагменты моих ранее опубликованных статей. Некоторая информация, содержащаяся в этой книги, впервые была напечатана в:

Cosmopolitan: «Гони его прочь», октябрь 1996; «10 самых лживых утверждений о сексе», февраль 1995; «50 самых интимных вещей, которые можно проделать с мужчиной», ноябрь 1994; «Новые сексуальные правила», апрель 1995; Australian Women's forum: «Мастурбация: всегда под руками», май 1996; «Сексуальные дневники», март 1995; Marie Claire: «Полное руководство по контрацепции», февраль 1996.

# Введение

Любой может быть хорош в постели. Размер гениталий не имеет значения. Внешность не имеет значения. Чтобы стать для своего партнера лучшим в жизни любовником, не обязательно иметь ноги от ушей, бицепсы, как у Арни, или гонять на спортивной машине. Все, что вам нужно,— это качественные и работающие знания о предмете. А это легче сказать, чем сделать.

О сексе говорят почти все. Мы всегда трепемся о том, насколько силен имярек в постели, и намекаем, подмигивая, на «истинную» причину, почему у нас сегодня на работе такой усталый вид. Однако очень редко кто-либо выкладывает подробности или говорит конкретно. Джейн еще может признаться, что никто в ее жизни не работал языком лучше Брэда, однако она не станет анализировать каждое движение его языка — а я готова поспорить, что вы не станете ее об этом просить.

Поэтому мы и покупаем книги о сексе — чтобы узнать в мельчайших подробностях про то, о чем мы смущаемся спросить друзей или возлюбленных. Проблема в том, что лишь немногие книги сообщают

нам именно то, что мы хотим узнать. Руководства по сексу склонны вскользь упоминать о практических подробностях и разглагольствовать об общеизвестном – например, что женщины нуждаются в клиторальной стимуляции, или что мужские ягодицы, оказывается, тоже эрогенная зона. Очень интересное замечание, но совершенно бесполезное, если вы не имеете ни малейшего представления, что с этим делать.

Именно этим «Горячий секс» отличается от других книг. Вместо того чтобы предполагать, будто вам известно все, я предположу, что вам не известно ничего, и изложу все сочные подробности в формате, который легко осваивать шаг за шагом. Единственный способ стать еще более откровенной и конкретной – оказаться в спальне рядом с вами, направляя ваши руки и все прочее, чем вы там пользуетесь (а этого, если честно, мне совершенно не хочется).

Но это вовсе не означает, что книга излагает лишь основы. Опытные любовники почерпнут из «Горячего секса» очень многое, потому что в книге имеется достаточно продвинутых советов, трюков и методов, которые сделали бы счастливой даже Мессалину. Однако я советую прочесть вступительные главы всем. Очень часто в обучении больше всего нуждаются именно те, кто полагает, будто знает все. Секс в некоторой степени напоминает печатание на машинке. Можно довольствоваться и двумя пальцами, но вы никогда не сравняетесь с тем, кто закончил курсы машинописи для секретарей и каждый вечер практиковался. Вернуться на начальный уровень, пусть даже чтобы убедиться, что вы на правильном пути, – не такая уж плохая

идея для любого из нас. И не слушайте тех, кто станет говорить вам иное: навыкам секса можно научиться, и все мы в состоянии эти навыки совершенствовать.

По той же причине я написала эту книгу нормальным разговорным языком. Правильные, научные термины звучат весьма внушительно, но если вы, допустим, не знаете, что эротические сны в медицине называются ноктюрнальной эмиссией, то употребление этого термина будет бессмысленным. Иногда использованные мною слова даже не точны. Например, многие говорят «сперма», когда на самом деле имеется в виду «семя». Но, в конце концов, если вы привыкли называть это именно так, то в книжке вы почти всегда будете встречать это самое слово, потому что я хочу, чтобы вы меня поняли.

Я также виновна и в том, что делала некоторые широкие обобщения насчет секса. Надеюсь, их не очень много, но если вы прочтете нечто такое, с чем лично вы не согласны, то простите меня. Если бы я описывала все личные предпочтения, результаты всех научных открытий, все исключения и крайности, то до сих пор бы торчала за компьютером и писала эту работу.

Книга задумана так, чтобы ее прочли от корки до корки, но она будет столь же полезной, если вы нырнете в нее в поисках вдохновения, если у вас появится соответствующее настроение. Потому что хороший секс возможен лишь тогда, когда оба партнера желают сделать его замечательным. Везде, где это возможно, я включила руководства как для него, так и для нее. Книга также не ориентирована на определенный возраст. Там есть информация

по всем различным стадиям нашей сексуальной жизни: все от первой мастурбации и потери девственности до секса во время беременности и изгнания монотонности из моногамных отношений. Добавьте намеки на то, как справиться с этими помехами, советы по развитию навыков эффективного общения и множество другой полезнейшей информации, и вы уже не сможете остановиться, начав перелистывать страницы!

# Глава 1. Мастурбация

## Первый, самый важный (пропусти его, и тебе конец!) шаг на пути к тому, чтобы стать секс-светилой

Люди — существа забавные. Мы хихикаем над спорами о том, что лучше — глотать или не глотать, и без смущения повествуем за обеденным столом о неудавшейся попытке испробовать новую позицию, но когда дело доходит до самого невинного и базового сексуального действия, мы сразу набираем в рот воды. Мы можем называть себя самым сексуально раскрепощенным поколением, однако мастурбация, особенно женская, все еще считается неприличным словом.

Даже мои друзья, привыкшие к тому, что я вечно выдаю всяческую секс-статистику, краснеют при упоминании об этом.

— Чем ты разгоняешь скуку, когда часами сидишь за компьютером? — недавно спросила меня подруга во время ленча с группой друзей.

— В основном пью кофе,— ответила я.— Да, и еще мастурбирую. Это для меня маленькая награда под конец рабочего дня.

Наступила мертвая тишина. Вилки и ложки замерли в воздухе, кто-то поперхнулся глотком вина.

**«Об этом не говорят. Самое большее, что ты можешь сказать приятелю: «Я пришел домой и почистил свой банан». Но ты всегда говоришь такое шутливо, поэтому никто на самом деле не знает, правда ли это. И ни разу никто из парней не спросил меня: «Как ты это делаешь?» А если бы спросил, то я, наверное, подумал бы, что он гей».**

***Скотт, студент, 18 лет***

— *Извини, что ты сказала?* — пробормотала подруга, покраснев не хуже свеклы на ее тарелке.

— Я сказала, что делаю перерывчики для мастурбации,— повторила я, тоже начиная чувствовать себя немного смущенной.

Факт: этим занимаются почти все (а если нет, то должны), немногие это признают, но *никто* свободно не обсуждает. Мастурбация остается одной из немногих сексуальных тем, которые заставляют краснеть даже самых либеральных личностей. Та самая девушка, которая с удовольствием мастурбирует, когда у нее случается перерыв между партнерами, начнет испытывать чувство вины, если продолжит эти занятия наряду с обычным сексом. Многие до сих пор рассматривают мастурбацию как нечто такое, чем занимаются, «когда у тебя никого нет», опасаясь, что, если они «ограничены» мастурбацией, то, следовательно, недостаточно сексуально желанны, чтобы им повезло на «настоящее дело».

Реальность же обстоит так, что чем выше ваша сексуальная активность, тем с большей вероятностью вы станете мастурбировать независимо от того, есть ли у вас партнер или нет. Кинси, наиболее известный в мире секс-эксперт, обнаружил, что те, кто мастурбировал в молодости, ведут более активную сексуальную жизнь по сравнению с теми, кто этим не занимался, и продолжают вести активную сексуальную жизнь еще много лет после того, как у среднего человека она прекращается.

Это та область, где мужчины нас опережают. Большинство женщин мастурбирует примерно раз в неделю, зачастую делая это нерегулярно примерно до двадцати лет. Большая же часть мужчин занимается этим как минимум вдвое чаще, начиная с 12–13 лет. Из женщин, открывших для себя эти радости, буквально все умеют мастурбировать до оргазма (95%, а некоторые исследователи называют еще более высокую цифру). И наоборот, если вы женщина, которая никогда не мастурбировала, то статистика указывает, что, весьма вероятно, вы никогда в жизни не испытывали оргазма. Весьма веский аргумент в пользу сольного секса!

Правда заключается в том, что «хорошие девочки» этим все же *занимаются*, а если вы не пробовали и не станете пробовать, то можете поставить крест на своих надеждах на полноценную сексуальную жизнь.

**«Когда я впервые мастурбировал, меня одолевало чувство вины. Я слышал про это всякие ужасы: что это социально неприемлемо и заниматься этим нельзя. Короче, это делают только грязные старикашки. Теперь я считаю мастурбацию чрезвычайно полезной для здоровья, но, хотя никто теперь и не отрицает, что занимается этим, однако все равно не признается в этом. Мои фантазии обычно вращаются вокруг моей девушки. Я наблюдаю за ее лицом и движениями, когда мы занимаемся любовью, а потом вспоминаю все, когда мастурбирую. Чтобы прибавить ощущение реальности, я пытаюсь копировать ту же технику, которую она применяла ко мне. Мне нравится ублажать ее, и большая часть моих фантазий про то, как я делаю ей оральный секс. Иногда я даже ловлю себя на том, что шевелю языком во время мастурбации — настолько меня увлекает эта фантазия».**

***Тим, торговый агент, 32 года***

Мастурбация есть верный (а нередко и единственный) способ узнать, что именно возбуждает вас сексуально, а если вы не знаете, как возбудить себя, то шансы поведать партнеру о том, как это сделать, у вас нулевые. Очень немногие и самые везучие из нас начинают сексуальную жизнь с партнером, который оказывается настолько терпеливым и умелым, что способен научить вас тому, что вам следует знать о своем теле. Кстати, мастурбация просто полезна для вас. Она снимает напряжение и восхитительно освобождает — и еще она не идет ни в какое сравнение с подсчетом слонов, когда вас одолевает бессонница.

Согласны, но не представляете, как это делается? Нужно быть смелой личностью (и выпить пару миллионов стаканчиков спиртного), чтобы попросить даже самого близкого человека рассказать, шаг за шагом, как это проделывается. К счастью, вам это и не нужно. В этой главе вы найдете откровенную и практическую информацию обо всем, что вы хотели и должны знать о сольном сексе.

## УРОК БИОЛОГИИ, КОТОРЫЙ ВАМ НЕ ПРЕПОДАЛИ В ШКОЛЕ

Секс есть умение приобретенное, и вам, чтобы стать секс-светилой, тоже нужно выполнять домашние задания. Вы никогда не овладеете игрой на гитаре, не научившись правильно размещать пальцы на струнах, и секс в этом смысле ничем не отличается: вам нужно знать основы анатомии. Поразительно мало людей находит время, чтобы узнать, как в их теле работает система сексуальных реакций. Для мужчин это не слишком большая проблема — пенис легко изучить, и мужчине нужно лишь посмотреть вниз и произвести кое-какие манипуляции. У женщин же лучшие местечки скрыты, и именно по этой причине две нижеследующие биоло-

гические экскурсии по телу предназначены для них. Из вас двоих вы наверняка меньше всего знаете как о его, так и о собственных гениталиях. Совместите эти экскурсии с «полевыми исследованиями» — прикосновениями и проверкой тех мест, которые отзываются приятными ощущениями во время стимуляции, научитесь доставлять *себе* максимальное удовольствие, и вы сумеете более или менее успешно передать эти знания партнеру. Следуйте моим указаниям, и к концу главы вы уже будете знать все как о своих собственных горячих точках, так и о партнерских. Никаких экзаменов не будет. Я также не предлагаю вам выучить наизусть «правильные» названия гениталий. «Дорогой (дорогая), тебе нравится, когда я прикасаюсь здесь?» звучит столь же эффективно (пусть даже не столь эффектно), как: «Нравится ли тебе дополнительное давление на френулум, пока я стимулирую перинеум?» Но немного знаний действительно принесут в конечном итоге пользу — особенно в спальне.

**! В организме среднего мужчины ежедневно вырабатывается 100 миллионов сперматозоидов со скоростью около 1000 в секунду. Но пусть эта цифра вас не очень впечатляет — у морской свинки она примерно такая же.**

## Как работает пенис?

От этого раздела вы получите больше пользы, если перед глазами у вас будет живая модель. Да, я серьезно! Наберитесь храбрости и попросите вашего партнера поработать для вас манекеном — гораздо легче распознавать части, о которых пойдет речь, глядя на реальный предмет изучения. Объясните ему, что вы даете себе урок на тему, как работает его пенис, чтобы потом быть лучше в постели. Если это не ваше первое свидание, то он вряд ли откажет в такой просьбе.

**«В среднем я мастурбирую 3—5 раз в неделю, а если очень озабочен, то и каждый день. И даже если я болен или устал, я все равно делаю это минимум 1—2 раза в неделю, потому что никогда еще не был настолько болен, чтобы полностью позабыть о сексе. На самом деле это совсем нетрудно, потому что отнимает всего несколько минут. Я иду в туалет и воображаю увиденную сегодня девушку, и вспоминаю, как я хотел ее. Обычно я кончаю, когда представляю, как она делает мне минет. Другая моя любимая фантазия — как она мастурбирует передо мной».**

***Джон, студент, 22 года***

Только не забывайте, что пенис, который вы столь пристально изучаете, все еще прикреплен к телу. Поначалу ваш друг может чувствовать себя немного странно и смущаться. Прогоните его страхи, разговаривая с ним по ходу дела, и превратите все в урок для двоих. Разумеется, он прекрасно знает, в каких местах прикосновения и поглаживания ему нравятся, а в каких нет, зато весьма вероятно, что он тоже не знает, как эти места называются по-научному!

Пенис состоит из четырех частей: *головки*, она же *«гланс»* (грибообразная верхушка), *уретры* (щелочка на головке, через которую он мочится и эякулирует, то есть извергает сперму), *ствола* (длинная часть) и *уздечки*, она же *«френулум»* (маленькая полоска кожи в том месте, где головка соединяется со стволом). У вашего партнера может иметься или не иметься крайняя плоть (кожа, покрывающая головку). Если ваш друг подвергся обрезанию, то эта кожа удалена (скорее всего, в детстве). Если же она на месте, то во время близости крайняя плоть естественным образом отходит назад, обнажая головку и обеспечивая ему такие же ощущения, что и обрезанному парню. Обращайтесь с крайней плотью осторожно —

не надо ее с энтузиазмом оттягивать, чтобы посмотреть, что под ней находится. Ее надо смазать и плавно оттянуть вниз – попросите его показать, как он сам это делает.

В качестве общего правила запомните, что ствол наименее чувствителен к стимуляции, а головка – наиболее, потому что в ней имеются многочисленные нервные окончания, расположенные неглубоко под ее поверхностью. Другими словами, прикосновение к головке для него гораздо ощутимее, чем где-либо в другом месте. Еще более чувствительна уздечка. Она расположена на нижней стороне пениса (той, что ближе к мошонке, а не животу). Отыщите место, где головка переходит в ствол, и вы увидите в центре кожную складку. Это и есть уздечка, с которой вы заведете очень тесное знакомство, если хотите доставить вашему другу удовольствие!

Размеры пенисов отличаются, но в среднем мягкий (не эрегированный) пенис имеет длину 9,5 см и ширину 3,9 см. Когда мужчина возбуждается, губчатая ткань внутри пениса наполняется кровью, он увеличивается в размерах и становится твердым. Во время *оргазма* мужчина обычно *эякулирует*, то есть извергает из пениса сперму за счет серии мускульных сокращений. В противоположность распространенному убеждению, оргазм и эякуляция есть два разных процесса, которые вовсе не обязаны происходить одновременно. Оргазм – это ощущение, а эякуляция – выброс спермы. Мужчина может эякулировать, не испытывая оргазма, и наоборот. Так что он тоже способен жульничать и притворяться!

*Мошонка* – это кожаный мешочек у основания пениса, внутри которого находятся *тестикулы (яички)*. У них две функции: вырабатывать сперму и мужские половые гормоны, такие, как тестостерон.

Некоторым мужчинам нравится, когда их мошонку во время секса лижут, держат или слегка массируют.

**Геи и мужчины-бисексуалы мастурбируют больше всех — 1—2 раза в день, а то и чаще.**

Анальная область у мужчин также весьма чувствительна, но опять-таки, кому-то из мужчин нравится, когда на нее обращают внимание, а кому-то нет. *Промежность (перинеум)* — это область между мошонкой и *задним проходом (анусом)*. Она богата нервными окончаниями и также благодарно отзывается на поглаживания или прикосновения языком.

*G-зона* у мужчин (смотри подробности на стр. 159) в настоящее время идентифицирована *как предстательная железа* и расположена вокруг уретры возле выхода из мочевого пузыря. Я бы не советовала вдохновенно тыкать в предстательную железу во время этого упражнения (разумеется, кроме случаев, когда партнер возбужден) — мужчина с воплем вылетит через крышу, отнюдь не найдя ваши действия возбуждающими. Изучите G-зону во время секса, очень аккуратно введя в анус партнера хорошо смазанный палец, прижав его к передней стенке прямой кишки — железа ощущается как плотная масса размером с каштан. Ее можно массировать или поглаживать сверху вниз во время орального секса или близости, предпочтительно перед самым оргазмом у мужчины.

## Как работает влагалище?

Мужчина может наблюдать свой пенис в любой момент, ваши же гениталии непосредственно не увидишь. Почти каждую женщину в свое время одолевало любопытство рассмотреть собственное влагалище с помощью ручного зеркальца, но даже если вы знакомы с вашими гениталиями не хуже, чем он со своими, это упражнение даст вам гораздо больше, если вы увидите и опознаете их детально. Выберите уединенное местечко с хорошим освещением, где вам никто не по-

мешает. Советую сперва выполнить это упражнение наедине, а уже потом повторить с партнером. Конечно, вас будет немного смущать, что он заглядывает «туда» и видит нечто такое, что редко демонстрируется. Но если вас всерьез интересует хороший секс, то проделать такое нужно обязательно! По здравому размышлению: если он никогда не увидит ваше влагалище, то откуда ему узнать, как именно следует вас ублажать. Гениталии — вещь индивидуальная и сильно варьируются от человека к человеку. Ваш клитор — это не тот клитор, который был у его последней подружки, а нашаривать его в темноте — не лучший для партнера способ познакомиться с ним.

**«Пожалуй, я отношусь к этому очень спокойно. Когда у меня возникает желание, я иду в спальню и снимаю трусики. Сажусь на кровать, прислонившись спиной к стене, раздвинув ноги и сведя пятки. У меня есть обе книги фантазий Нэнси Фрайди, и я пометила в них свои любимые места, поэтому я пролистываю страницы, выбираю фантазию, которая мне по душе сегодня, наношу немного смазки и начинаю. Иногда я укладываюсь за время, нужное всего лишь для приготовления чашечки кофе!»**

***Фиона, приемщица, 22 года***

Женские половые органы очень сложны, они, как и мужские, состоят из нескольких частей. Наружные органы — все, что вы видите снаружи,— называются общим словом *«вульва»*. *Лобок* — это мягкий холмик, покрытый лобковыми волосами в форме буквы V, вы можете увидеть его, встав перед зеркалом. Он служит своеобразной «подушечкой» во время близости. Если сесть или лечь, удобно раздвинув ноги, то первое, что вы увидите,— складки кожи, тоже покрытые волосами. Они называются *большие половые губы*.

Раздвинув их, вы увидите внутренние, *малые половые губы*. Форма и размеры и тех, и других сильно варьируются. Обычно внешние губы прикрывают внутренние, но совершенно нормально, если последние выступают наружу. В малых губах расположены железы, выделяющие «себум» — жидкость, смазывающую влагалище. Когда вы возбуждаетесь, губы набухают из-за притока крови (совсем как пенис), становятся толще и краснеют.

Если вы девственница, то можете увидеть *девственную плеву (гимен)* — тонкую мембрану, закрывающую вход во влагалище. Если она все еще цела, то обычно содержит отверстия, через которые выходит менструальная кровь. Не паникуйте, если ее не окажется на месте, даже если у вас никогда не было секса. Гимен обычно рвется еще в детстве, когда вы, например, катаетесь на лошади или занимаетесь гимнастикой, или от использования тампонов.

Между входом во влагалище и анусом расположен небольшой участок гладкой кожи, называемый *промежность*. Эта зона очень чувствительна к сексуальной стимуляции. Как и мужчины, некоторые женщины любят, когда им во время оргазма вводят палец *в задний проход (анус)*, хотя это индивидуально и сильно зависит от женщины (а также мужчины, который это проделывает).

Чуть выше входа во влагалище вы увидите крохотную щелочку, через которую выходит моча. Она называется *уретра*. *Клитор*, самый чувствительный орган, расположен над уретрой и выглядит как горошинка, накрытая защитным кожаным капюшоном. Выступающий кончик клитора, который можно увидеть, на самом деле является частью гораздо более крупного органа, расположенного внутри. В целом же клитор имеет длину около 10 см, и когда его кончик подвергается стимуляции (обычно пальцем, языком или эрегированным пенисом), то весь орган

набухает и становится твердым и чувствительным. Клитор имеет те же составляющие, что и пенис, просто они скрыты от глаз. У мужчин есть свой эквивалент клитора вдоль верхней части пениса, но он полностью закрыт кожей, в то время как у женщин кончик клитора выступает наружу. Поэтому, хотя мы и думаем о женских гениталиях как о «внутренних», их наиболее чувствительная часть расположена снаружи. Кстати, пенис выполняет и другие функции (перенос спермы или мочи), наш же клитор только доставляет нам удовольствие. Это единственный орган, служащий исключительно для приема сексуальной стимуляции. Поэтому забудьте о зависти к пенису — это мужчины должны нам завидовать!

Отыщите свою *G-зону*, введя пальцы во влагалище и продвигаясь вверх вдоль его передней стенки (той, что ближе к животу, а не к спине). Это небольшой бугорок, губчатый на ощупь (подробности см. в главе 4).

Само *влагалище* представляет из себя мускульную трубку длиной около 8 см, которая после должной стимуляции настолько расширяется, что может с легкостью принять пенис любого размера. Когда пенис входит во влагалище в начале соития, мышцы сжимаются и охватывают его. Далее, когда женщина становится более возбужденной, влагалище постепенно расширяется — иногда до такой степени, что женщина перестает ощущать внутри себя пенис, каким бы большим он ни был. Это объясняет, почему для большинства партнеров первые несколько входов-выходов пениса бывают самыми приятными из-за того, что влагалище еще узкое.

Для большинства женщин стимуляция клитора необходима для достижения *оргазма*. Во время сношения возможна непрямая стимуляция клитора за счет движений пениса, но прямые касания пальцев или языка обычно более эффективны. Во время оргазма

стенки влагалища сильно и ритмично сокращаются (обычно от трех до пяти раз), что приносит интенсивное наслаждение.

## ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ПО СОЛЬНОМУ СЕКСУ

Секрет сексуального удовольствия расположен буквально на кончиках ваших пальцев. Вы уже выполнили домашнее задание на тему устройства вашего тела, и теперь вам предстоит изучить, как оно откликается на прикосновения во время мастурбации. Это гораздо веселее, уж поверьте!

### (Ж) ДЛЯ НЕЕ

Если это ваша первая попытка мастурбировать, то очень важно выбрать место и время, где и когда вам не помешают. Раздавшийся в автоответчике голос вашей мамочки немного отвлекает, когда вы приближаетесь к своему первому оргазму, поэтому для начала снимите трубку с телефона или отключите его. Если в квартире вместе с вами живет еще кто-то, заприте дверь. При желании задерните шторы, и вообще сделайте все необходимое, чтобы почувствовать себя комфортно.

Многие женщины не снимают при мастурбации всю одежду, но для первого раза разденьтесь. Посмотрите на свои гениталии в зеркало и заново познакомьтесь с клитором. Вспомните, что он находится выше влагалища и уретры и похож на горошину, прикрытую капюшончиком из кожи. Именно стимуляция клитора наградит вас оргазмом.

Перед началом прихватите из ванной тюбик персонального смазочного средства. Можете купить «K-Y» или нечто аналогичное в аптеке или универма-

ге, и это лучше, чем вазелин или детское масло, которые изменяют деликатный баланс кислотности во влагалище и могут спровоцировать всякие расстройства вроде молочницы. Вам также понадобится массажное масло или увлажнитель.

Для начала настройтесь на нужную волну, втирая массажное масло в груди, руки и по всему телу, мысленно прислушиваясь к тому, какие поглаживания вам нравятся, а какие нет. Может также помочь, если вы во время мастурбации будете читать эротическую книгу или смотреть видео. Или же отдайтесь во власть сексуальных фантазий, где героями станут ваши прошлые или нынешние возлюбленные или тот, с кем вам хотелось бы заняться сексом, или придумайте сценарий, который вас возбуждает.

Удобно расположившись на кровати, раздвиньте расслабленные ноги. Когда почувствуете себя готовой, начните исследовать пальцами наружные гениталии – потирая их, поглаживая, нажимая. Экспериментируйте, пока не выясните, что именно доставляет вам наибольшее удовольствие. Теперь нанесите немного смазки на внутренние губы, или лизните пальцы и помажьте там слюной.

Начните концентрировать движения пальцев вокруг клитора или непосредственно на нем. Он к тому времени станет более чувствительным, чем влагалище, поэтому для начала используйте нежные поглаживания, пока он еще прикрыт капюшончиком из кожи.

Какие бы движения вы ни выбрали, поддерживайте равномерный ритм. Когда вы еще больше возбудитесь, клитор обнажится. Поглаживание самого клитора может понравиться вам еще больше. Экспериментируйте с нежными и сильными поглаживаниями, круговыми или возвратно-поступательными движениями, выясняя, что вам нравится больше всего.

Через некоторое время эти приятные ощущения станут нарастать и словно концентрироваться вокруг

клитора. В этот момент вы можете захотеть повысить ритм или давление поглаживаний, но можете просто продолжать делать то, что вы делали. Момент оргазма вы распознаете безошибочно. Вы ощутите неописуемую волну удовольствия — вершину всех ощущений, которыми вы наслаждались,— а по влагалищу пройдет серия волнообразных сокращений. Вы можете ощутить, как сжимаются мускулы влагалища. Обычно в первые секунды после оргазма прямой контакт с клитором бывает болезненным, поэтому не пугайтесь, что вам станет больно, если вы продолжите его стимуляцию.

## Если вас одолевает нерешительность

Поговорите с любым хорошим сексологом об улучшении вашей сексуальной жизни, и вам первым делом скажут: если вы не доводили себя до оргазма во время мастурбации, то вы еще не сделали даже первого шага на этом пути. Разумный совет. Но если вы выросли в религиозной общине со строгими правилами, или же родители твердили, что трогать себя «там» есть грязное извращение, то вам будет нелегко стряхнуть все эти глубоко укоренившиеся понятия, несмотря на всю их глупость. Годам к двадцати большинство из нас начинает осознавать, что: а) из-за мастурбации люди не слепнут, и б) она не делает из нас извращенцев. Хотя многие люди, особенно женщины, понимают это *головой*, с эмоциями — совсем другая история. Если у вас проблемы даже с чтением этой главы, то вам, вероятно, стоит записаться на прием к сексологу и разобраться со своими чувствами.

Но если с ними у вас все в порядке, а мешает щепетильность? Тогда попробуйте...

### *Назвать это иначе*

Даже если мы считаем секс вещью естественной и нормальной, все же это не то, чем занимаются на пуб-

лике. Почти никому из нас даже в голову не придет заняться сексом на полу в гостиной во время обеда у друзей, или прошмыгнуть для этого вместе с партнером в хозяйскую спальню только потому, что нам стало невтерпеж. По разным причинам – как хорошим, так и плохим – сексом занимаются в уединении. И кое-кому это подсознательно внушает мысль о его греховности.

Мастурбация же еще более окутана покровом тайны. Хотя мы уже привыкли видеть в кино и по телевидению постельные сцены, мастурбацию застолбили пока лишь порнофильмы, что усиливает ее «грязный» образ и создает кое у кого впечатление, что трогать себя «там» – неправильно. Уже само слово «мастурбация» создает у многих женщин психологический ступор. Поэтому для начала попробуйте назвать это как-то иначе: самоублажением, снятием напряжения, личным снотворным. Употребляя слова или выражения, которые ваш мозг не идентифицирует мгновенно с «плохими» мыслями, мы делаем сам предмет менее «угрожающим». Звучит вроде бы элементарно, но сексологи клянутся, что это важный шаг в правильном направлении.

### *Не торопитесь и разрешите себе наслаждение*

Когда мы мастурбируем, мы склонны делать это очень быстро и стремимся поскорее закончить – ведь когда мы только начинали этим заниматься, то опасались, что нас застукают. Кроме того, многие мастурбируют, лишь когда сексуальное напряжение настолько нарастает, что им *приходится* от него избавляться.

Перестаньте рассматривать мастурбацию как то, что вы делаете «по необходимости», и научитесь видеть в ней удовольствие. Один из способов – превратить ее в «награду». Начинайте мастурбировать, когда с вами произошло нечто хорошее. Помните, что этот процесс не пичкает вас калориями (в отличие от плитки шоколада), полезен для здоровья (в отличие

от спиртного и сигарет) и не стоит вам ни цента (любители ходить по магазинам — возьмите на вооружение). Вскоре вы начнете ассоциировать его с чем-то хорошим, и весь процесс станет более позитивным.

### Принцип повышения удовольствия

Пытались мастурбировать, но толку никакого? Готова поспорить, что вы не пользовались смазкой. Можете гладить себя как угодно, но при работе «всухую» это лишь раздражает, но не приносит удовольствия. Персональные смазки (вроде «K-Y») сохраняют всю область гениталий влажной и делают почти любое прикосновение блаженством. «Смазывайте» и свои мысли звуками или образами. Включите сексуальную музыку и повесьте в спальне эротическое фото. Или смотрите на фотографию своего обожаемого приятеля. Словом, пусть все окружающее станет настолько эротичным, насколько вам нужно.

## Четыре самые популярные техники для нее

### *1. Сидя или лежа с раздвинутыми ногами*

Это самый популярный и традиционный способ мастурбации, поэтому он и называется некоторыми экспертами «миссионерская позиция мастурбации».

**Позиция:** лежа на кровати с поднятыми коленями и раздвинутыми ногами, или сидя со скрещенными ногами, прислонясь к изголовью кровати или стене. Попробуйте прижать пятки друг к другу, чтобы увеличить натяжение мышц в области живота. Во время мастурбации у вас может появиться желание читать эротическую книгу или журнал, хотя ближе к оргазму можно переключиться и на собственное воображение.

**Техника:** нет правильных или неправильных способов прикасаться к себе, но почти все работают пальцами. Некоторые женщины настолько чувствительны, что гладят себя через трусики; одни любят прямую клиторальную стимуляцию, а другие — непрямую. Все, кроме 1,8% женщин (по данным секс-гуру), используют тот или иной способ клиторальной стимуляции для достижения оргазма. Фаворитом часто становится средний палец правой руки. Попробуйте водить им по клитору вверх-вниз или, если тот слишком чувствителен, обводить вкруг него медленными движениями. Начните с легких поглаживаний, хотя позднее вам, возможно, захочется увеличить давление. Другой способ — поглаживать клитор справа налево и обратно или «теребить» его, словно играя на гитаре.

Ритм варьируется — большинство женщин предпочитает равномерный, хотя кое-кто делает паузы и начинает сначала. Попробуйте медленный и легкий, или быстрый и сильный, чтобы подобрать самый приятный для себя. Большинство начинает в подходящем ритме и не меняет его до самого оргазма, некоторые доводят себя до самой грани и делают паузу на несколько секунд, а потом продолжают: начинают медленно, затем наращивают скорость до предыдущей, кто-то просто продолжает то, что делал до паузы. Другая популярная техника — расположить два пальца по бокам клитора и двигаться, оставляя пальцы неподвижными.

Сравнительно немногие женщины помещают какие-либо предметы во влагалище, и на то есть веские причины! Клитор, награждающий нас оргазмом, расположен вне влагалища. Однако неплохой идеей станет время от времени «нырять» пальцем внутрь него — и не только потому, что это приятно, но и чтобы перенести естественную смазку из влагалища на клитор. Клитор очень легко пересыхает, поэтому почаще его смазывайте по ходу дела, или облизывайте пальцы.

Постоянное стимулирование одной и той же точки клитора может привести к тому, что она утратит чувствительность, поэтому время от времени слегка перемещайте палец в другую точку, чтобы прежняя восстановила чувствительность. Если клитор становится раздраженным, прекратите его прямое стимулирование и перейдите к манипуляциям над его кожаным чехольчиком. Многие женщины поступают так инстинктивно, потому что клитор чрезвычайно чувствителен.

**Время:** нет никакого «нормального» времени достижения оргазма. Оно сильно зависит от вашего настроения, уровня стресса и вашего возбуждения. Иногда вы достигнете вершины за пару минут, а иногда потребуется и пятнадцать.

**Пик:** приближаясь к оргазму, прижмите пятки друг к другу, чтобы увеличить напряжение в паху. Можете также попробовать ритмично напрягать мышцы влагалища или ягодицы, чтобы увеличить давление. Некоторым женщинам помогают приблизиться к оргазму чувственные движения или стоны, другие сидят или лежат совершенно неподвижно, не издавая ни звука.

Лишь немногие из нас достигают оргазма без фантазий, поэтому отпустите воображение! Вспомните особо горячую близость со своим другом или представьте, что бы вы хотели проделать с кем-либо другим,— словом, придумайте сексуальный сценарий, который вас заводит. И пусть ваши фантазии ничто не ограничивает; совершенно неважно, что в них вы вытворяете нечто странное, гомосексуальное, или тайно желаете, чтобы вас изнасиловали. Большинство женщин фантазирует о том, что никогда не проделали бы в реальной жизни,— именно поэтому фантазии и называются фантазиями!

## 2. Трение обо что-нибудь

Это второй по популярности вид мастурбации. Вместо прямой стимуляции клитора пальцем вы третесь обо что-то, используя для достижения оргазма эффект давления и трения.

**Позиция:** большинство женщин мастурбирует таким способом лежа на животе и зажав между ног подушку, о которую трутся. Другие лежат на спине с одеялом или подушкой между ног, прижимая их к себе руками. Одна моя знакомая трется о скатанный носок, другая – о лапу плюшевого мишки. Некоторые и тут пускают в ход пальцы, но увеличивают давление, прижимая подушку или сжимая ее ногами. Можно также сидеть на полу и тереться о ножку стула.

**Техника:** было у вас когда-нибудь, в самом начале, так: вы боялись «пойти до конца», но для стимуляции прижимались к ноге или бедру своего приятеля? Тут техника такая же. В целом, надо держать объект неподвижно и двигаться относительно него, а не наоборот, хотя некоторые женщины ритмично двигают между ног вперед-назад простыню или одеяло. Опять-таки вам нужно поэкспериментировать и, возможно, «настроить» свои гениталии, чтобы такие движения ощущались как приятные. Многие женщины трутся довольно сильно, поддерживая ровный ритм до самого конца. Популярно также помещение сложенной чашечкой ладони над всей областью гениталий, пока вы третесь о подушку.

**Время:** повторю и здесь, что никакой «нормы» не существует. Немало женщин начинает именно с такой техники и лишь потом переходит к прямой стимуляции клитора руками на завершающем этапе.

**Пик:** приближаясь к оргазму, повышайте давление, напрягая мышцы бедер и ягодиц. Большинство

«Я ложусь на кровать и зажимаю руку между ногами. Смазкой я не пользуюсь — обычно у меня достаточно своей, особенно если я возбудилась настолько, что у меня появился позыв мастурбировать. Я поглаживаю клитор, но очень легкими прикосновениями, и выдерживаю один и тот же ритм до самого конца. Я не ввожу пальцы во влагалище, но иногда довольно сильно сдавливаю соски. Время от времени я кладу между ног подушку и трусь об нее, чтобы кончить. Я не фантазирую, но очень сильно сосредотачиваюсь, чтобы получить максимум от ощущений, которыми я награждаю себя. Никто из мужчин еще не смог поработать со мной пальцами лучше, чем я это делаю сама,— у них слишком неуклюжие руки».

*Анна, банковский менеджер, 25 лет*

женщин также проделывает «упражнения Кегеля» (ритмичное сжатие тех самых вагинальных мышц, которые вы пускаете в ход, чтобы прекратить мочеиспускание), продолжая движения. И здесь большую роль играет фантазия, а поскольку вы третесь о некий предмет, то относительно легко представить, что этот объект и есть тот человек, о котором вы фантазируете!

### 3. Использование вибратора и/или дилдо (фаллоимитатора)

Примерно 15% мастурбирующих женщин пользуется дилдо или вводит во влагалище разные предметы, но подавляющее большинство или испробовало вибратор, или имеет его. Достижение оргазма с помощью вибратора требует лишь небольших усилий: плотно прижмите его к области гениталий, и уже через несколько минут большинство из нас испытает оргазм! Именно по этой причине многие сексологи не рекомендуют при мастурбации *каждый раз* пользоваться вибратором. Во-первых, он не всегда будет

у вас под рукой. Во-вторых, он не научит вас сексуальным приемам, которые вы сможете пустить в ход вместе с партнером. Как минимум, попробуйте довести себя до оргазма трением или пальцами, даже если почти все время пользуетесь вибратором.

**Чем выше образовательный уровень женщины, тем выше вероятность того, что она будет мастурбировать. 41% женщин, закончивших среднюю школу, никогда не мастурбировали, и лишь 7% женщин с университетскими дипломами никогда не занимались сольным сексом.**

Упомянув об этом, могу добавить, что вибратор есть замечательный, быстрый и удобный способ испытать оргазм, если вы устали или если у вас мало времени. В противовес тому, во что верят создатели порнофильмов, скажу, что женщины не вводят вибраторы во влагалище, а работают ими снаружи, стимулируя клитор. Даже если у вас вибратор в форме пениса, то вы, скорее всего, воспользуетесь лишь его кончиком, а вводить не станете.

Самые эффективные вибраторы продаются в универмагах как массажеры для тела. Они хорошо работают, потому что имеют плоскую поверхность, эффективно стимулирующую область клитора. К тому же это выход, если вы немного застенчивы: нет нужды смущаться, покупая их. (Раз уж мы заговорили на эту тему, то не прячьте вибратор в шкафчик, когда к вам придет ваш приятель — он с удовольствием поработает с вибратором для вас, да и ему понравятся прикосновения вибратора к его гениталиям.)

**Позиция и техника:** если вы пользуетесь дилдо, то можете вводить его сидя или лежа, или же садиться на него, крепко держа за основание, — позиции здесь варьируются так же, как и при сношении. Если у вас нет дилдо, но вы хотите что-либо ввести во влагалище,

попробуйте не очень спелый очищенный банан. Он имитирует ощущение гладкого пениса и совершенно безопасен при введении. Поскольку для оргазма обычно необходима клиторальная стимуляция, вам, вероятно, придется пустить в ход и руки для прямого воздействия на область клитора, при этом используется любая из описанных выше техник.

Позиции и техники при использовании вибратора ограничены лишь вашим воображением. Стандартная техника: вибратор плотно прижимается к сомкнутым половым губам и удерживается там, при переменном давлении, до самого оргазма. Попробуйте при этом стоять, сидеть с раздвинутыми ногами, или лежать. Еще один прием — стоять с раздвинутыми ногами, держа вибратор перед гениталиями, и двигаться вперед-назад, потираясь о него. Популярны и круговые движения, а также позиция на коленях на полу, или на корточках.

**Время:** если у вас в запасе всего пара свободных минут, то мастурбация с вибратором — это для вас! Большинство женщин (если только они не «дразнят» себя сознательно и сдерживаются) достигает оргазма с помощью вибратора за минуту — три. Чтобы растянуть удовольствие, попробуйте установить более низкую частоту вибрации, переменное давление в сочетании с круговыми движениями, и отодвигать вибратор, если чувствуете, что уже слишком близки к оргазму.

**Пик:** если вы пользуетесь дилдо, то введение его перед самым оргазмом может стать наиболее удовлетворяющим. При этом мускулы влагалища получают некий предмет, вокруг которого они могут сокращаться, и у вас появляется приятное ощущение «заполненности». Приближаясь к оргазму, можете вводить дилдо глубже или двигать им быстрее.

### *4. В ванной или душе*

Там скользко от мыла, влажно и совершенно уединенно. Наверное, именно поэтому многие женщины там или мастурбируют, или как минимум испытывают подобное желание!

**Позиция и техника:** если у вас нет съемной головки душа со шлангом, которую можно держать в руке, то вам, вероятно, не удастся дойти в душе до оргазма, хотя многие женщины и стимулируют себя, намыливая гениталии, чтобы прийти в нужное состояние. Если же съемный душ имеется, попробуйте встать на колени или присесть в ванне (если ванна полная, убедитесь, что гениталии находятся выше уровня воды), затем включите душ на полный напор и пустите струи воды на область клитора. При этом можно действовать и руками. О предосторожности: можно пользоваться мылом в качестве смазки вне влагалища, но не вводите туда намыленные пальцы (это нарушит баланс кислотности и может вызвать некоторые заболевания). Если вам настолько повезло, что у вас есть биде (или доступ к нему), то вы, несомненно, уже

> «Когда мне было лет 13, я сунула палец себе во влагалище и принялась ждать, когда же начнется фейерверк. Неудивительно, что ничего не произошло. У меня так и не было ни одного оргазма до 22 лет, когда я наткнулась на вибратор моей соседки по комнате. После этого я около года экспериментировала с ним: двигала его кругами, дразнила себя, пробовала различное давление. Но проблема с вибраторами в том, что сама ты не можешь узнать, как надо реально ублажать себя, потому что машина делает за тебя все. Когда я стала жить одна, то специально не покупала вибратор и научилась мастурбировать пальцами. На это ушло какое-то время, зато теперь я могу дойти до оргазма за пять минут».
>
> *Дженнифер, журналистка, 32 года*

**! Вибратором пользуются 26% женщин в возрасте до 40 лет (88% женщин покупают себе вибратор). Один из самых популярных вибраторов в форме пениса, продаваемых в Австралии, называется «Прекрасная леди». Его головка имеет вращающиеся жемчужинки для стимуляции G-зоны, а в комплект входит съемный стимулятор клитора.**

обнаружили, насколько приятно сидеть так, чтобы сильная струя воды стимулировала клитор.

**Время и пик:** некоторые женщины способны достигать оргазма с помощью ручного душа, но большинство использует его для подготовки, чтобы прийти в настроение, а не для достижения самого оргазма. Для логического завершения многие переключаются на одну или сразу три другие техники.

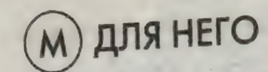
***Почему бы не попробовать?..***

- **Почти на публике:** хотите добавить остроты опасности? Попробуйте мастурбировать в туалете: на работе, в самолете или на вечеринке. Проделайте это за рулем или под одеялом во время долгого и скучного перелета. Одна моя знакомая девушка могла довести себя до оргазма (продолжая при этом разговаривать), сидя на полу со скрещенными ногами и плотно прижимая пятку к клитору.
- **Разглядывая себя в зеркале:** вы увидите, как выглядите, когда «заведены», и все сексуальные выражения на лице во время оргазма.
- **Лаская не только свои гениталии:** попробуйте, приближаясь к оргазму, поглаживать или пощипывать соски или гладить живот чуть выше лобковых волос.
- **Не снимая белья:** просто просуньте пальцы сбоку под трусики — это оживит воспоминания о первых, еще запретных прикосновениях!
- **Сидя в кресле и свесив ноги через подлокотники:** это придаст оттенок шикарного распутства.

● **Делая это сзади:** лежа пластом на кровати, подложите подушку под живот и мастурбируйте сзади. Или стоя, или опираясь о стену. Или на корточках!

## ДЕСЯТЬ ВЕСКИХ ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ МАСТУРБАЦИИ

1. Это фантастические ощущения.
2. Она учит нас узнавать свое тело — что его возбуждает, а что нет. Она позволяет понять, в чем заключаются наши основные сексуальные потребности, и как удовлетворить их наилучшим образом. Передайте эти знания своему партнеру, и вы получите прочную основу для восхитительной сексуальной жизни.
3. Она снимает напряжение и помогает заснуть — это секретное снотворное без побочных эффектов.
4. Она учит нас отделять любовь от секса. Нам будет легче отличать сексуальные отношения от любви, потому что мы понимаем — даже оргазм не означает, что мы влюблены.
5. Если вы одиноки, она не даст вам «лезть на стенку» и спать с первым подвернувшимся парнем или девушкой.
6. Она совершенно безопасна.
7. Это замечательный способ выглядеть лучше. Оргазм усиливает циркуляцию крови, снижает последствия стресса, делает кожу сияющей!
8. Вы можете сосредоточиться исключительно на собственном удовольствии и не думать о ком-то еще.
9. Чем чаще вы мастурбируете, тем больше оргазмов сможете иметь как с партнером, так и без него. И чем чаще вы это делаете, тем легче они достигаются!
10. Способность дарить оргазм самому себе есть истинная сексуальная независимость.



ДЛЯ НЕГО

## Первый раз

Если вы – представитель мужского пола и уже умеете читать, то предположение, что вам может потребоваться совет в этой области, наверное, вызовет у вас хохот. В то время как некоторые женщины не мастурбируют вплоть до 20 или около того, а то и до 30, большинство мужчин вполне осваивает это занятие уже годам к 12–13. Но даже если вы доводили себя до оргазма уже тысячу раз, все равно не стоит сейчас самодовольно улыбаться и переворачивать страницу. То, как вы мастурбируете, может вызвать проблемы в вашей сексуальной жизни с партнером.

Из-за наших нелепых, но навязчивых представлений о мастурбации – что это «отвратительно», и этим занимаются лишь «грязные старикашки»,– ваш первый подростковый опыт мастурбации был наверняка окрашен чувством вины. Вам хотелось завершить «процесс» как можно скорее, и все было замечательно, когда в вашем распоряжении имелись всего три минуты, пока в дверь не постучала тетушка Гертруда, но уже не столь замечательно теперь, с партнером. Если вам и сейчас требуется лишь несколько секунд или минут, чтобы довести себя до оргазма, то вы наверняка хорошо знакомы с термином «преждевременная эякуляция» (слишком ранний оргазм, намного опережающий момент, когда удовлетворен ваш партнер). По сути, вы еще с подросткового возраста запрограммировали свой пенис на быструю эякуляцию, чтобы оргазм наступил всего через несколько минут (или секунд) после его прямой стимуляции.

С возрастом большинство мужчин расслабляются через мастурбацию. У них появляется возможность уединиться, пропадает чувство вины, и они начинают экспериментировать с различными техниками и ис-

кать разнообразные ощущения. Чем дольше вы станете задерживать оргазм во время мастурбации, тем больше у вас появится опыта по его отодвиганию во время секса с партнером. Если вы все еще пользуетесь той же техникой, что и в 13 лет, то настало время испробовать что-нибудь новенькое!

А теперь подыграйте мне и сделайте вид, что сейчас вы впервые удовлетворяете себя. Выберите время и место, когда и где вам не помешают, не ограничивайте себя во времени и попробуйте одну или все техники, описанные ниже. Цель будет заключаться не в том, чтобы определить, какая из них быстрее всего доведет вас до оргазма, а в том, чтобы испытать другие ощущения (и приучить к ним пенис). Мастурбация не есть и не должна быть просто занятием для расслабления. Это переживание, которым стоит наслаждаться ради его достоинств.

## Три наиболее популярные техники для него

В противоположность популярным представлениям, большинство мужчин не читает и не рассматривает журналы «с девушками» во время мастурбации. Мужчины, которых я расспрашивала, не очень-то охотно упоминали и про кассеты с порнофильмами («Как по-вашему, часто ли подворачивается возможность остаться дома одному, чтобы поставить такую кассету?»). Поэтому наиболее популярный аккомпанемент сольного секса – простое воображение, мысленные образы.

В отличие от женщин, у которых часто есть дватри «любимых» представления, гарантирующих им оргазм, мужчины фантазируют в зависимости от того, что происходит в их жизни, иногда даже в конкретный день. Мужские фантазии строятся на воспоминаниях об увиденных на мгновение эффектных дамских ножках, на проигрывании в голове недавней

и особенно пылкой близости с подругой, или на представлении того, что ему хотелось бы сделать с девушкой, которая вчера пришла на первое свидание с ним. Некоторые мужчины «оживляют» фантазии, усаживаясь на руки перед мастурбацией, чтобы те онемели. Смысл тут в том, что они перестают ощущать свои руки, и им кажется, будто их пениса касается кто-то другой.

### *1. В кулаке*

Самый обычный способ мастурбации для мужчин — двигать вверх-вниз вдоль пениса неплотно сжатым кулаком, варьируя силу сжатия, а также скорость и длину движений на основании личных предпочтений. Подобно женщинам, мужчины, экспериментируя, находят то, что доставляет им наибольшее удовольствие.

**Позиция:** большинство из опрошенных мной мужчин сказали, что единственное требование к месту, где они мастурбируют,— уединенность. Если сосед по комнате или подружка уезжают на неделю,

**«Совершенно нормально продолжать мастурбировать, даже если живешь с девушкой и у вас фантастический секс. Мастурбация тоже есть одна из форм секса. Она дает иные ощущения, чем секс вдвоем, поэтому даже если вы часто занимаетесь любовью, вас все равно тянет на другие ощущения. Обычно единственной проблемой является сама возможность ею заняться. Моя (теперь бывшая) жена как-то застукала меня в ванной и пришла в ужас. Тогда я подумал было, что она ужаснулась из-за того, что считала мастурбацию «грязным» занятием, но теперь я понимаю, дело было в том, что я занимался сексом не с ней. Она не могла понять, почему я предпочитаю делать это сам, когда она лежит в соседней комнате».**

***Гэри, юрист, 25 лет***

то этим можно заниматься валяясь на кушетке и смотря видео. Еще один распространенный возбуждающий прием – стоять перед зеркалом. Однако наиболее обычное место – лежа на кровати, слегка раздвинув ноги.

**Техника:** большинство из вас первым делом ищет какую-нибудь смазку, а что именно, вас не очень-то волнует. Сойдут и мыло, и шампунь, и детское масло, и крем для рук. В ход идут и вазелин, и безумно дорогой крем для лица вашей подружки (спасибо, ребята!) – словом, все, что подвернется под руку. Персональные лубриканты (смазочные средства) вроде «K-Y» не очень-то популярны, правда, испробовав их однажды, мужчины склонны пользоваться ими постоянно. Хотя пенис и не столь чувствителен к различным смазкам, как влагалище, персональный лубрикант работает более эффективно.

Обычный метод – сжать руку в неплотный кулак ладонью к пенису, начать сверху и двигать его вверх-вниз вдоль пениса. Большинство предпочитает плотнее сжимать кулак над головкой, другие находят головку слишком чувствительной и поступают наоборот. Очень важен ритм. Независимо от самих движений, сексуальное напряжение создает именно равномерный и постоянный ритм.

Другой рукой можно поглаживать, массировать или держать мошонку или же поглаживать промежность (область между мошонкой и анусом). Некоторым также нравится поглаживать или пощипывать соски. Как женщины склонны сосредотачивать внимание на клиторе, так и большинство мужчин постепенно переключают внимание на уздечку. Ствол пениса относительно малочувствителен и служит в основном как направляющая для ритмичных движений ладони. Когда рука проходит вверх и вниз по уздечке, попробуйте круговые движения пальцами и ладонью, действуя

> **«Иногда, если у вас давно не было секса, и вы начинаете с кем-нибудь встречаться, вы перестаете мастурбировать в предвкушении реальной близости. Мастурбация позволяет сбросить напряжение, и иногда вам снова хочется этим заняться».**
>
> ***Эндрю, торговец, 31 год***

в этом районе твердо, но не очень энергично. (Один мужчина признался, что как-то в период особенно частой и энергичной мастурбации даже порвал себе уздечку. И боль эта оказалась чепухой по сравнению со стыдом, когда ему пришлось назвать причину их семейному врачу.) Можете также попробовать сжать основание ствола, чтобы повысить чувствительность и поддержать эрекцию.

В качестве альтернативы мягко поглаживайте пенис и мошонку, пока не наступит эрекция, а затем вместо кулака работайте большим пальцем и еще двумя-тремя, двигая их вверх-вниз. Или, удерживая один палец на уздечке, совершайте короткие движения большим и другими пальцами вдоль передней поверхности пениса.

**Время:** как и для женщин, скорость достижения оргазма зависит от того, насколько вы возбуждены и насколько живо работает у вас воображение, но также и от других факторов, например, испытываете ли вы стресс или усталость. Большинство мужчин достигают оргазма очень быстро, обычно за две-пять минут, и сознательно замедляются или перестают манипулировать, если хотят задержать неизбежное. Ощутив приближение оргазма, попробуйте изменить движения руки на противоположные. Изогните запястье так, чтобы ладонь теперь смотрела в противоположную сторону, то есть от вас. Это сдвигает стимуляцию на другие области.

**Пик:** ощутив приближение оргазма, большинство мужчин начинает двигать рукой как можно быстрее. Некоторые в момент эякуляции сжимают мошонку, утверждая, что это продлевает оргазм, другие с этой же целью сжимают основание пениса. Как только оргазм начался, почти все мужчины или резко сбрасывают темп движений, или полностью прекращают стимуляцию. Причина этого заключается в том, что пенис, особенно головка, становится чрезвычайно чувствителен сразу после эякуляции (то, чего женщины часто не понимают, потому что многим из них нравится продолжение стимуляции до самого последнего сокращения собственного оргазма).

Что вы делаете с получившейся лужицей спермы? Большинство эякулирует или сразу в полотенце, или на свое тело, вытирая его потом чем-нибудь.

### *2. Использование подушки*

Нередко мальчики обнаруживают, что могут довести себя до оргазма, потираясь о чулки или что-нибудь шелковистое. Хотя «кулачная» техника, несомненно, более популярна, особенно если вам *невтерпеж*, многие мужчины говорили, что трутся о подушку, когда у них более расслабленное и чувственное настроение.

**Позиция:** большинство мужчин или стоит, или опускается на колени, держа перед собой сложенную подушку. Затем трутся пенисом о ямку в подушке, имитируя таким образом близость. Другие стоят, держа подушку на уровне паха, и двигают пенисом и мошонкой вперед-назад вдоль подушки.

Подобно тому как некоторые женщины клянутся, что могут дойти до оргазма, просто сильно сводя бедра, так и некоторые из опрошенных мною мужчин заявили, что способны в определенных ситуациях мысленно довести себя до оргазма (чем они к тому же очень гордились. «Смотри, мамочка,

**Мужчина думает о сексе или о том, что с ним связано, в среднем каждые 8 минут.**

никаких рук!»). Один мужчина рассказал, что, проведя с друзьями неделю в дороге (и не имея возможности мастурбировать), он положил на колени подушку, тесно сжал бедра, сел на свои руки, чтобы массировать мошонку, и довел себя до оргазма, просто прижимая свой эрегированный пенис к ткани джинсов (к тому моменту ставших ему тесными). Какой здесь вызов для парня, считающего, что уже перепробовал все!

**Техника:** чтобы догадаться о технике, не надо быть гением. Тут надо либо изображать сношение с подушкой, вводя и выводя пенис из ее ямки, либо тереться пенисом по подушке, удерживая ее руками.

**Время:** некоторые мужчины используют упражнение с подушкой точно таким же образом, как пары используют прелюдию, переходя к «кулачной» или прямой стимуляции по мере приближения к оргазму. Если же они не переключаются на что-то другое, то движения постепенно ускоряются, как и при «реальном» сношении.

**Пик:** некоторые, продолжая двигаться, сжимают ягодицы, но большинство пускает в ход фантазию, чтобы добиться результата. В этот момент подушка словно оживает – мужчина готов поклясться, что у нее вырастают груди!

### *3. В ду́ше*

Мастурбация в душе более популярна среди молодых мужчин – вероятно, по той причине, что это единственное место, где в подростковом возрасте гарантировано определенное уединение. Но даже если вы живете один, то теплая вода, нежно струящаяся по гениталиям, погла́живающие пенис

скользкие намыленные руки... и в результате многие мужчины забывают о проблемах на работе и переключаются на более приятные мысли.

**Позиция:** большинство стоит, обычно отвернувшись от двери (старые привычки долго не умирают); для других удобнее сидеть. Хотя обычной смазкой служит мыло, некоторые находят его раздражающим и заменяют кондиционером для волос.

**Техника:** в то время как при других способах мастурбации вы переходите сразу к делу, душ — единственное место, где в игру вступает все тело. Некоторые начинают, намыливаясь полностью, одновременно массируя анус, промежность, мошонку и яички и лишь затем прикасаясь к пенису. Далее переход к «кулачной» технике.

**«В доме, где я жил с друзьями, у нас была «трахательная комната», где возле двери лежала стопка всяческой порнухи. Когда у кого-нибудь из нас приспичивало, он брал что-нибудь из стопки, говорил: «Я иду в трахательную комнату», и все дела. Практически всегда никто даже не отводил глаз от телевизора, услышав такое. Мы все были очень открыты насчет этого, причем настолько, что когда к нам в гости приезжали друзья, то и они поступали точно так же. В кругу моих друзей мастурбация считалась столь же естественной, как дыхание. Но, думаю, мы скорее исключение, чем правило».**

***Дин, водопроводчик, 20 лет***

**Время и пик:** большинство мужчин (вероятно, потому, что не сосредотачиваются исключительно на пенисе и головке) утверждают, что в ду́ше им требуется немного больше времени, чтобы достичь оргазма. А какое здесь еще одно весьма очевидное преимущество? То, что потом можно сразу вымыться!

# КАК МАСТУРБАЦИЯ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС ЛУЧШИМ ЛЮБОВНИКОМ

Если у вас проблема в достижении оргазма вместе с партнером или если у вас преждевременная эякуляция, то мастурбация может помочь. Для мужчин она неоценима для достижения контроля над оргазмами. Для женщин это почти единственный способ выяснить, что может сделать партнер, чтобы вас «завести». Вот рекомендации, как заставить ее работать на вас.

> «Я работала в редакции журнала, и как-то мне поручили отредактировать отрывок из эротического романа. Я приклеилась к этой книге на несколько часов и здорово при этом возбудилась. Кончилось все тем, что мне понадобилась разрядка, и я пошла в туалет, заперлась там и очень долго мастурбировала. Я слышала, как совсем рядом болтают мои коллеги, и это заводило меня еще больше. С тех пор я мастурбировала в разных туалетах, а однажды даже стоя в темном углу на вечеринке. Чем выше вероятность, что меня застукают, тем для меня круче».
>
> *Дебби, журналистка, 23 года*

## Ⓖ ДЛЯ НЕЕ

- **Не пользуйтесь постоянно одним и тем же методом.** Многие женщины могут успешно сами подарить себе оргазм, но редко достигать его будучи с партнером. Если у вас здоровые отношения и нет психологических зажимов насчет секса, то обычно это объясняется тем, что вы сами не показали ему, как мастурбируете (см. раздел «Почему это следует делать друг перед другом»), или же используемый вами метод трудно переносится на парный секс. Например, мужчина не может пре-

вратиться в человека-вибратора и наградить вас такими же ощущениями. Поэтому если это ваш единственный способ достичь оргазма, то у вас два выбора: или использовать вибратор, когда вы с партнером, или овладеть другой техникой, более пригодной для парного секса. Практикуйте, пока не сумеете довести себя до оргазма пальцами, и попробуйте как можно больше вариантов. Если вы способны достичь оргазма лишь одним способом, то вы ограничиваете себя сексуально. Чем больше успешных экспериментов вы проведете, тем больше у вас будет шансов, что вы сумеете воспроизвести это и с партнером.

- **Играйте с собой.** Учитесь контролировать свои оргазмы. Установите будильник и не позволяйте себе дойти до оргазма ранее пяти минут, а в следующий раз попробуйте достичь его в течение минуты. Прочитайте раздел в главе 4, где говорится о G-зоне (стр. 156), и попробуйте отыскать ее у себя. Выполняйте упражнения Кегеля (подробности на стр. 137). Втяните на три секунды мышцы влагалища и «вытолкните» их еще на три секунды. Попробуйте мастурбировать, напрягая мускулы; проделайте то же самое в расслабленном состоянии.

## (M) ДЛЯ НЕГО

- **Занимайтесь этим чаще.** Если у вас преждевременная эякуляция (то есть оргазм у вас наступает раньше, чем вы или ваш партнер к этому готовы), то мастурбируйте и мастурбируйте. Чем чаще вы станете это делать, тем менее чувствительным к стимуляции станет ваш пенис. Вы неделю не встречались с подругой и теперь с ужасом думаете, что секс-сессия, о которой вы мечтали, завершится

через три минуты? Мастурбируйте в день вашей встречи минимум дважды, а в последний раз, если возможно, за час до вашей близости. Это поможет оттянуть эякуляцию.

- **Научитесь растягивать время.** Ведите обратный отсчет во время мастурбации. Смысл тут в том, чтобы отвлечь вас от того, чем вы занимаетесь. Начните с большой цифры вроде 500 — чем больше она будет, тем дольше ваши мысли будут заняты подсчетом. Возможно, в первый раз вы кончите уже на счете 488. Во второй раз поставьте перед собой цель продержаться до 450, затем до 400 и т. д. Эту же технику можно использовать и во время близости.

## ПОЧЕМУ ЭТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ДРУГ ПЕРЕД ДРУГОМ

Партнеры не умеют читать мысли. Поэтому выбросьте из головы идеи вроде: «Если он/она действительно меня любит, то должен(на) знать, что меня заводит». Язык тела может сказать очень многое, и разговоры друг с другом очень важны, но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наблюдая за мастурбацией партнера, вы сами увидите, какой техникой он/она пользуется — давление и скорость, ускорение или замедление перед оргазмом, как производится (и нужна ли) стимуляция во время самого оргазма, что делает свободная рука. После этого останется лишь скопировать действия партнера.

В целом мужчины чувствуют себя при мастурбации комфортнее, чем женщины. Если ваша подруга из тех, кто готов на все, то проделать это перед ней может оказаться весьма просто — надо лишь заняться в какой-то момент прелюдии собой. Весьма вероятно, что она сядет и станет за вами наблюдать — многих

**80% женщин и 94% мужчин мастурбируют, но мужчины занимаются этим вдвое чаще женщин. 72% мужчин продолжают заниматься этим и после женитьбы, им составляют компанию 68% замужних женщин.**

женщин это *завораживает*. Если она игнорирует ваши действия, то просто объясните ей, что у вас есть фантазия, в которой мастурбируете перед ней, и что это очень здорово. Если она и тогда не поймет намека, тогда добавьте: «Вот как я это делаю, когда тебя нет рядом. Смотри». Если вы хотите, чтобы она имитировала вашу технику, то положите ее руку поверх своей, чтобы она ощутила нужные вам давление и ритм. Попросите ее скопировать ваши действия и давайте побольше положительных комментариев: «Ух ты! У тебя получается даже лучше, чем у меня самого». Женщина без комплексов может с легкостью воспользоваться теми же рекомендациями.

Ваш партнер немного робок, да и вы тоже? Тогда сперва поговорите на эту тему. Скажите, что слышали об этом по телевизору, или вам рассказала подруга, или вы прочитали о том, что наблюдение за мастурбацией другого здорово улучшает сексуальную жизнь. Спросите партнера, согласен ли он с этим, и предложите попробовать, когда займетесь любовью в следующий раз. Пусть вас не волнует, что сначала все может показаться немного серьезным и неудобным. Начните с показа одной из ваших техник и не бойтесь — это всего лишь несколько секунд смущения! Пусть и он сделает то же самое. Позднее, когда стеснение уляжется, вы станете более уверенными и сможете расслабиться настолько, что доведете себя до реального оргазма. Мастурбация перед партнершей или наблюдение за ее мастурбацией всегда входили в список наиболее популярных мужских фантазий, а новое поколение сексуально раскрепощенных женщин добавило их и в *свой* список.

# Глава 2. Прелюдия

## Не просто закуска: она может стать главным блюдом (а также десертом)!

Прелюдия? — пошутил один мой знакомый (заметьте, не *друг*).— Разве это не то, когда она говорит «да»? Трагедия в том, что он не единственный парень, который так думает. Среднему мужчине требуется две-три минуты прямой сексуальной стимуляции с партнером, чтобы достичь оргазма. Средней женщине для этого нужно 20–30 минут, что и объясняет, почему для женщин прелюдия гораздо важнее, чем для мужчин. Разумеется, если речь не идет о феллацио — потому что плохой работы языком не бывает. Какие три вещи мужчины больше всего желают в постели? Оральный секс, оральный секс и еще раз оральный секс.

Ладно, их намек мы уже поняли — но только проблема в том, что мужчины, похоже, не понимают наших намеков. Тогда буду говорить прямо. БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН ЖЕЛАЕТ БОЛЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ ПРЕЛЮДИИ. Некоторые будут благодарны хоть за какую-нибудь. Но, как и все прочее, связанное с сексом, насчет прелюдии сохранились кое-какие устаревшие представления, от которых очень трудно избавиться.

> «Я познакомился в баре с девушкой, которая через пять минут посмотрела мне прямо в глаза и сказала: «Я хочу ощутить тебя в себе». Произошло это часов в 9 вечера, и мы не спали до рассвета, но с момента, когда она это сказала, меня не отпускало высочайшее возбуждение. Вот что я назвал бы хорошей прелюдией».
>
> *Саймон, торговый агент, 29 лет*

Несмотря на свое название, прелюдия вовсе не то, что необходимо проделывать *перед* сексом. Перестаньте думать о ней как о «закуске», с которой надо побыстрее разделаться, чтобы перейти к «главному блюду», и вы сразу пройдете половину пути к тому, чтобы стать лучшим любовником. Если вы оба действительно возбуждены, то прелюдией можно заняться и *после* близости, когда часть возбуждения спадет. Опытные пары проделывают это *во время* близости, делая паузы для орального секса или мастурбации, чтобы продлить «горячее» настроение. Самые изобретательные вообще занимаются прелюдией всю сексуальную сессию — не каждый раз, а иногда. Оргазмы, вызванные взаимной мастурбацией и оральным сексом, зачастую гораздо более интенсивны для обоих полов; для некоторых женщин это единственный способ его испытать.

Прелюдия вовсе не роскошь, которой наслаждаются, когда «есть время», особенно если вы запланировали близость. Влагалищу женщины необходимо физически подготовиться к проникновению пениса, иначе оно останется сухим. И даже мужчина, у которого эрекция может наступить, когда он бросает монетку в игровой автомат, не станет отрицать, что хорошая, неторопливая и эротичная «дразнилка» впечатляюще усиливает ощущения от близости.

«Мой первый муж был настолько предсказуем во время прелюдии, что я не только могла сказать, что именно он сделает, но и в какой последовательности, и сколько его действия продлятся. Сперва он целовал меня в губы, поглаживая при этом груди. Примерно через минуту его рука опускалась к гениталиям, он заталкивал в меня палец, несколько раз двигал им туда-сюда, а потом залезал на меня. Он отказывался разговаривать со мной о сексе и отрицал, что у нас есть какие-либо проблемы (если я ожидала большего, он говорил, что «начиталась всяких книжек»). Неудивительно, что я от него ушла».

*Рэйчел, инструктор по гимнастике, 32 года*

Один совет перед тем, как вы начнете жадно пролистывать эту главу в поисках других советов: не пытайтесь делать все сразу. Одна моя знакомая как-то пожаловалась своему возлюбленному, что секс для нее стал скучноват, и решила испытать новые ощущения: положила кусочки льда на грудь (и себе на нос), попросила щекотать все ее тело перышком и засунула переспелый банан сами знаете куда; все это время она лежала с завязанными глазами и привязанная к кровати. Словом, все сразу. За усилия ставим ей пятерку, но оргазма, от которого содрогнулось бы все ее тело, она так и не дождалась. Правда, содроганий было достаточно — примерно таких, как если бы ее прокрутили полный цикл в стиральной машине.

Если и есть правило насчет прелюдии, то вот оно: наслаждайтесь каждым ощущением, слейтесь с ним и не торопитесь. Больше всего нас заводит именно предвкушение. Здесь и кроется секрет действительно хороших любовников — и самого горячего секса.

# ТО, ЧЕГО ВСЕ ХОТЯТ БОЛЬШЕ ВСЕГО, — МАССАЖ!

В идеальном мире нам следовало бы делать два профессиональных массажа в неделю. К сожалению, лишь у немногих есть на это время (не говоря уже о деньгах), поэтому нам остается... правильно, наш партнер. И хотя никому не хочется начинать каждые скачки в спальне с неторопливого массажа, раз в месяц это очень даже не помешает любому из нас. Делайте массаж друг другу сколько угодно, но только не в один и тот же день. Нет ничего хуже необходимости сдерживать все свои чувственные ощущения, если вам предстоит проделать ответные действия, едва руки партнера перестанут касаться вашего тела.

## Чувственный массаж

Запланируйте его на субботу или воскресенье днем, когда у вас будет несколько свободных часов. Отключите телефон, поставьте какую-нибудь медленную и эротичную музыку и проследите, чтобы в комнате было тепло. *Обоим* будет приятнее, если вы разденетесь — хотя мужчине, если пришла его очередь быть массажистом, лучше оставить нижнее белье (эрегированный пенис склонен цепляться за что попало). Если вы действительно хотите устроить ему праздник, тоже оставьте на себе какую-нибудь часть туалета (например, сексуальные трусики или туфли на высоком каблуке). Настройтесь провести как минимум час, чувственно ублажая его руками.

Все, что описано ниже, предназначено как руководство для женщины, но те же приемы годятся и для него.

Пусть мужчина ляжет лицом вниз. Все части его тела, которые вы не будете массировать, накройте

полотенцами. Для начала разогрейте между ладонями немного ароматического или детского масла (не капайте масло ему на кожу, оно холодное!). Нежно погладьте его вдоль спины. Пройдитесь кончиками пальцев по его коже едва касаясь, чтобы сделать ее сверхчувствительной (тут у него могут побежать мурашки), и лишь затем перейдите к более сильным прикосновениям и поглаживаниям. Вам совсем не обязательно работать на уровне профессионала, потому что почти все ваши действия будут вызывать приятные ощущения, но можете попробовать что-нибудь из описанного ниже.

- **Циркуляция:** руки совершают сильные круговые движения, направленные от позвоночника (движения рук зеркальны друг другу).
- **Скольжение:** поместите руки на нижнюю часть его ягодиц (ладони плоские, пальцы направлены в сторону головы). Используйте вес тела, двигая ладони вдоль спины.
- **Большие пальцы:** примените круговые движения большими пальцами рук, чтобы снять мускульное напряжение, особенно в местах, где мышцы более всего устают. Аналогичным образом пройдитесь костяшками пальцев вдоль и по бокам позвоночника. Общее правило: всегда следует двигаться снизу вверх и от позвоночника к бокам.

Проследите, чтобы каждая часть его тела (пока за исключением гениталий) получила свою долю внимания. Помассируйте его сзади и спереди, включая руки, ноги, живот и грудь. В первые полчаса массаж должен быть скорее расслабляющим, чем сексуальным — что касается последнего, то дразните его безжалостно! Проведите руками между ягодиц и пенисом, погладьте внутреннюю сторону бедер и низ живота, но не прикасайтесь к пенису, как бы тот ни

стремился вам навстречу. После как минимум сорока пяти минут прикосновений и поглаживаний мужчина готов к последней стадии: эротическому массажу гениталий!

**_Среднее время, которое 2/3 пар затрачивают на прелюдию: 6—20 минут._**
**_43% мужчин согласны с тем, что можно вести удовлетворительную сексуальную жизнь, не пуская пенис в ход по прямому назначению._**

## Сногсшибательная эротическая версия

Массаж гениталий известен уже тысячи лет, но западное общество обнаружило его лишь недавно — и, разумеется, переделало на свой лад. Истинные, неизмененные версии сильно опираются на «Кама-сутру» и тантрический секс и предваряются всяческими необычными и сложными ритуалами. Но для наших целей (и потому, что если говорить честно, я не нахожу взаимный обмен дыханием уж-жасно сексуальным) мы перейдем сразу к сути. Вам придется немного похихикать над названиями, но этим изощренным методам легко научиться, и они могут за ночь превратить самого заурядного любовника в *Казанову.* Возможно, в первый раз-другой вам придется держать книгу перед глазами, но зато когда вы все освоите... да уж, ваш партнер не забудет *о вас* наутро!

### Ж ДЛЯ НЕЕ

Большинство мужчин принимают во время секса «активную позицию», поэтому эротический массаж станет для мужчины особенно приятным из-за совершенно иных ощущений. Прежде вы лежали на спине, а он делал всю работу, но теперь он расслабляется и наслаждается прикосновениями, пока контроль (в буквальном смысле) *в ваших* руках.

> **«Моя подруга вложила в нашу сексуальную жизнь чертовски много усилий. Всякий раз, когда мы занимались сексом, она вводила что-нибудь новенькое — позицию, технику или место действия. Это меня бесило. Я никак не мог отделаться от навязчивой мысли, что она уже проделывала все это с кем-то другим (или гуляла на стороне и нахваталась этих фокусов). Но потом я предположил, что у нее просто богатое воображение, и она одержима сексом. Вне спальни она доводит меня до белого каления, но я ни за что с ней не расстанусь».**
>
> ***Нейл, механик, 19 лет***

Большая часть описываемых приемов работает лучше всего, когда он лежит на спине в постели, удобно разведя ноги, а вы стоите на коленях между ними. Вам понадобится много масла; идеальной будет смазка на водной основе, продаваемая во всех секс-шопах, но подойдет и неароматизированное массажное или детское масло. Попросите его комментировать ваши действия на протяжении всего массажа и подсказывать, какие поглаживания и нажатия он предпочитает. Наблюдайте за его лицом и читайте подсказки по «языку его тела». Идея не в том, чтобы он быстро достиг оргазма, а в том, чтобы погрузить его в пучину получения удовольствия. Если вам кажется, что он теряет контроль над собой, остановитесь и положите обе ладони на кончик его пениса. Держите их неподвижно, не очень сильно надавливая, примерно 30 секунд, чтобы он успокоился. Если хотите довести его до оргазма, увеличьте скорость поглаживаний.

### *Перекатывание*

Когда он ляжет на спину, встаньте на колени меж его ног. Возьмите его яички между большим и остальны-

ми пальцами и начните их перекатывать подушечками пальцев — нежно, медленно и без нажима.

Через пару минут перейдите к щекочущим поглаживаниям: опустите руки под яички, чтобы они улеглись на подушечки ваших пальцев, и пощекочите их. Чем меньше давление, тем приятнее ощущение.

### *По спирали вокруг ствола*

Отличный прием, если у него проблемы с эрекцией.

Удерживая одной рукой основание пениса, плотно охватите его другой рукой. Начните снизу и двигайте ладонь вверх круговым закручивающим движением в направлении головки. Представьте штопор — именно такое движение вам предстоит имитировать.

Дойдя до головки, приласкайте ладонью всю ее поверхность. Движения должны совершаться снизу вверх.

### *12.00-е поглаживание*

Приберегите его до момента, когда он будет возбужден и наступит полная эрекция. Прием называется так потому, что движение совершается вертикально по прямой линии.

Раскройте ладонь, чтобы большой и остальные пальцы расположились как буквой L. Поместите руку под яичками так, чтобы те оказались между разведенными пальцами (если вы работаете левой рукой, то четыре пальца должны быть направлены влево, а большой — вправо). Слегка приподнимите яички.

Держа ладонь вниз, раздвиньте указательный и средний пальцы другой руки наподобие буквы V и проведите ими вдоль пениса вверх от яичек до головки, ладонь при этом должна обхватывать пенис. Движение совершается только снизу вверх. Дойдя до головки, снимите руку и снова начните снизу. Поглаживайте не только середину пениса, постарайтесь работать и по сторонам.

### *Высекание огня*

Это финальный прием, потому что он почти наверняка завершится оргазмом.

Представьте, что у вас между ладонями палка, вы должны разжечь огонь, вращая ее вокруг своей оси. Держите ладони прямыми, навстречу друг другу по бокам пениса.

Совершая вращательно-трущие движения, начните у основания пениса и перемещайте руки вверх, потом снова вниз, сохраняя непрерывность и ритмичность движений. Пенис должен естественно расположиться между вашими ладонями. Начните медленно, повышая давление и скорость по мере приближения оргазма.

## (М) ДЛЯ НЕГО

В отличие от прелюдии, считайте эротический массаж чувственным подарком для нее. Он может завершиться близостью, но она насладится им гораздо больше, если в конце вы не станете намекать на секс. Как и в случае массажа для мужчин, большая часть приемов выполняется, когда она лежит на спине, раздвинув ноги, а вы стоите на коленях между ними. Подложите подушки под ее колени, чтобы ее ноги оказались раздвинуты естественно — так ей будет удобнее, и она станет ощущать себя менее уязвимой и открытой.

Не применяйте масло внутри влагалища, тут нужно жидкое смазочное средство. «K-Y» для этого слишком густое. Попробуйте Astroglide, Clyde, Liquid Silk или Sylk (продаются в аптеках или секс-шопах). Согрейте смазку, растерев ее между пальцами.

Попросите ее подсказывать, какие прикосновения ей нравятся больше всего и какие она предпочитает — сильные или нежные. Если вы не уверены, или ваши прикосновения слишком слабы, то она, скорее

всего, сама прижмется к вашей руке, если пожелает увеличить силу соприкосновения. Поддерживайте ритм регулярным и не меняйте приемы слишком часто. Наблюдайте за ее лицом — если оно расслаблено, то и ее тело тоже.

Помните — эротический массаж не предназначен для замены прелюдии. Использование одних и тех же приемов всякий раз, когда вы занимаетесь любовью, снова сделает секс рутинным и предсказуемым. Вместо этого приспосабливайте свои действия так, чтобы они соответствовали ее личным предпочтениям, изобретайте что-то свое,— а потом возносите ее на оргазмические небеса!

### *Поглаживание бедер*

Начните с этого, чтобы ее расслабить и возбудить.

Работая попеременно ладонями и кончиками пальцев, легко пройдитесь по внутренней поверхности бедер, а затем по всей длине тела. Начните с лодыжек, скользните над гениталиями и лобковыми волосами, затем переместитесь к грудям, обойдя их по кругу. Повторите несколько раз.

Сосредоточившись на гениталиях, погладьте мягкими и нежными движениями лобковые волосы и область гениталий. Кончиками пальцев нежно погладьте и «простучите» наружные половые губы, поддерживая регулярный устойчивый ритм.

### *Пробуждение клитора*

Ложитесь рядом или встаньте на колени меж ее ног. Костяшками двух указательных пальцев помассируйте наружные половые губы, совершая движения назад-вперед. Убедитесь, что вы именно массируете, а не щиплете! Двигаясь сверху вниз, помассируйте всю поверхность наружных губ, прикладывая четкое, но нежное давление. Продвиньтесь далее в направлении ануса, потом поднимите руки и повторите

начиная сверху. В качестве альтернативы, если вам так удобнее, работайте большим и указательным пальцами.

### *Поглаживание двумя пальцами*

Этот прием, прозванный «бутерброд» — самый легкий и простой способ доставить ей удовольствие.

Расположите большой и указательный пальцы над влагалищем (там, где находится клитор), на внутренних половых губах. Пройдитесь круговыми движениями вокруг кончика клитора, потом переместите пальцы ниже. Равномерно поглаживайте и массируйте, потирая вверх-вниз обе стороны от влагалища и установив равномерный ритм.

Она будет готова для более прямой клиторальной стимуляции, когда еще шире раздвинет ноги, станет прижиматься к вашей руке или приподнимать таз.

### *«Рок по часам»*

Чрезвычайно полезно мысленно представлять циферблат часов, окружающий вагинальную область; верхняя его часть (возле лобковых волос) будет «12.00», а нижняя (возле входа во влагалище) будет «6.00». Если она вам скажет, что здесь ей приятно, то запомните это место (3.00, 9.00) для следующего раза. Кроме того, она сможет направлять вас более точно. Эта техника была адаптирована на основе тантрического оригинала скандально известной (но очень изобретательной) секс-гуру Энни Спринкл.

Работая кончиками пальцев, обойдите клитор круговыми движениями. Расширяя круги, продолжите круговые движения вдоль всей длины влагалища, перемежая их с поглаживаниями и «дразнящими» движениями.

Затем вернитесь к клитору и пройдитесь кончиком пальца прямо по нему круговым движением. Не-

которые женщины не любят прямую клиторальную стимуляцию, поэтому уточните у нее, воспользовавшись «часами», в каких местах у нее возникают самые приятные ощущения.

Попробуйте «вытянуть» клитор, слегка сжав его пальцами. Удержать его практически невозможно, зато само ощущение при вытягивании просто сказочное!

### *Вхождение в сад*

Это поглаживание двойного действия для одновременной стимуляции G-зоны и клитора. Многих женщин оно приводит к оргазму.

Введите палец или два в хорошо смазанное влагалище, изогнув так, чтобы их кончики были направлены к его передней стенке (представьте, что вы направляете их вверх, к животу партнерши). Задержите пальцы на несколько секунд – она может пошевелиться,– но не надавливайте, пока она не почувствует, что ей удобно.

G-зона на ощупь похожа на небольшой бугорок с неровной поверхностью. Будучи возбужденным, он насыщается кровью и становится более чувствительным. Отыскав его, начните делать пальцем движение «иди сюда», словно подзываете кого-то. Не давите на него сильно или непрерывно; нежные, «манящие» и поглаживающие движения обычно намного более приятны. Попробуйте движения «зигзагом», чтобы ваши пальцы проходили над G-зоной, не оказывая на нее слишком прямого воздействия.

Другой рукой пройдитесь «вокруг часов», обводя клитор круговыми движениями пальца (или вибратора с плоской поверхностью). Попробуйте также стимулировать клитор напрямую, движениями вверх-вниз, когда она начнет приближаться к оргазму.

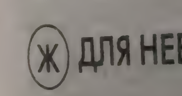
# ВЫШЕ ПОЯСА: РУКОВОДСТВО ПО СТИМУЛЯЦИИ ЕЕ (И ЕГО) ГРУДИ

Если у вас бюстгальтер 5 размера, то заставить обратить его внимание на ваши груди обычно не проблема (скорее, проблема в том, чтобы он обратил внимание на что-либо еще). Однако у тех из нас, чьи бабушки даже не замечают, когда мы выходим из дома без бюстгальтера, груди нередко обходят стороной на пути к тому, что мужчины считают достойным настоящего внимания, то есть гениталиям. Тем не менее для большинства женщин (и для многих мужчин) область груди весьма эрогенна и играет важнейшую роль в сексуальном возбуждении.

Как и с остальными частями тела, что именно нам нравится, где и как мы хотим, чтобы к груди прикасались, — все это остается сугубо индивидуальным. В качестве общего правила советуем начать стимуляцию нежно и медленно, увеличивая давление соответственно возбуждению партнера. Внимательно наблюдайте за «языком его/ее тела», отмечайте реакцию на различные прикосновения — и убедитесь, что соски стали твердыми именно от желания, а вовсе не потому, что в приоткрытое окно задувает холодный ветерок!

## Ⓜ ДЛЯ НЕГО

Попробуйте посасывать, покусывать, лизать, гладить или слабо сжимать всю грудь. Соски и ареола (розовато-коричневый кружок вокруг соска) чувствительны, но и область под ними — тоже. Некоторые женщины не любят, когда к их соскам прикасаются, но погладьте область под ними, и — *раз!* — соски мгновенно отвердели. Для стимуляции всей области пускайте в ход язык, пальцы, ладонь, губы и головку эрегированного пениса.



Некоторые женщины любят, если их соски теребят, крепко сжимают или покусывают. Но это очень сильно зависит не только от личных предпочтений, ее настроения или количества бокалов вина, выпитых ею, но и от того, на какой стадии менструального цикла она находится. Иногда даже кончики пальцев могут показаться слишком грубыми, а в другое время даже яростный (по вашему мнению) укус она может счесть недостаточно сильным. И нет никакого магического способа определить, чего ей захочется в конкретный день,— просто спросите, как ей больше понравится.

**! *Мужчины гораздо вероятнее достигнут оргазма, если во время близости прикасаются к вашим грудям, чем вы из-за того, что они к ним прикасаются.***

## Ж ДЛЯ НЕЕ

Создается впечатление, что у некоторых мужчин соски напрямую связаны с их пенисом. Пососите, погладьте и потеребите их, и у такого мужчины мгновенно наступит эрекция. Другие же относятся к этой идее прохладно — играйте с их сосками сколько угодно, но это возбудит их не больше, чем ожидание в приемной у зубного врача. Опять-таки есть только два способа выяснить, к какой из этих категорий относится ваш друг. Откройте рот — и или поработайте с его сосками, чтобы проверить, как он отреагирует, или просто спросите его.

Используйте те же приемы, которые он применяет для вас (или вы хотели бы, чтобы он применял),— для начала нежно покусывайте, поглаживайте и посасывайте его соски, повышая давление, если он всем этим наслаждается.

Попробуйте тантрические приемы. Поставьте возле кровати стакан воды с кубиками льда. Потрите

его соски льдом, чтобы они напряглись и к ним прилила кровь. Теперь обводите его соски кончиками пальцев, время от времени слегка их пощипывая. Потяните за соски, вытягивая их наружу, и наблюдайте за его лицом, чтобы определить, какие движения его больше всего возбуждают.

## ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ОБХОДЫ

«Счастье не цель, а лишь средство на пути к ней». Эту старинную поговорку можно применить и к прелюдии. Промчитесь галопом весь «путь», и вы можете обнаружить, что конечная цель вовсе не столь прекрасна, как вы ожидали. Распределите внимание на *все тело*, и это путешествие естественным образом станет неторопливым.

Эрогенные зоны — это те области тела, стимуляция которых вызывает сильное сексуальное возбуждение. Кроме вполне очевидных зон, имеющихся у всех (вроде пениса и клитора), каждый из нас обладает собственными укромными местечками, посылающими отчаянное «Да! Да!». С некоторыми такое происходит, когда их слегка покусывают сзади в шею. Другие сходят с ума, если им поглаживают ягодицы. Но то, что нравится одному, совсем не обязательно понравится другому, поэтому считайте каждого нового возлюбленного «терра инкогнита». На наших телах очень мало мест, прикосновения к которым нежелательны. В таком случае, зачем сводить прелюдию к грудям и гениталиям, если все тело жаждет внимания?

- **Проведите исследовательскую экспедицию по *его* телу.** Приезжая в новый город, вы ведь нередко отправляетесь на экскурсию, чтобы ознакомиться с ним, верно? Тогда что мешает поступить

так же с телом нового возлюбленного? Пусть он, обнаженный, ляжет на живот и закроет глаза (только не забудьте проследить, чтобы в комнате было тепло, а вашему уединению никто не мешал). Проведите шарфом (медленно и дразняще) по его ягодицам и спине. Потом переверните его на спину и пощекочите перышком промежность и вокруг его пениса. Далее можете пустить в ход руки, волосы, груди и рот, работая с его сосками и областью гениталий, создавая различные ощущения в ходе поисков его зон наивысшего удовольствия.

- **Попробуйте погладить ее лицо, заднюю часть шеи, спину**. Поиграйте с ее волосами, поднимите волосы с шеи и погладьте под ними, скользните ладонями вдоль ее рук — и все это можно проделывать, даже когда вы вместе смотрите телевизор. И в спальню перебираться не надо.
- **Помассируйте ему ноги, поцелуйте большие пальцы ног**. Потом помассируйте руки, возьмите в рот все пальцы по очереди и пососите их, словно это его пенис.
- **Во время прелюдии не лезьте сразу к пенису.** Долгими и чувственными движениями поглаживайте внутреннюю поверхность его бедер, пока он не начнет *трепетать* от желания.
- **Филейные части вверх!** Ваши ягодицы — область возбуждения. Попробуйте их массировать, гладить, даже слегка пошлепывать. Не забывайте о промежности (между гениталиями и анусом). Массируйте ее двумя прижатыми пальцами, нежно поглаживая по всей длине; проделайте то же самое языком.
- **Проведите кончиками пальцев по его губам**, и пусть он потом пососет ваш палец. Проделайте то же самое сосками грудей. Он может использовать для этого пенис.

- **Слегка укусите шею.** Знаете ли вы тех, кому не нравится, когда им целуют или нежно покусывают шею? (Если знаете, то они или жутко боятся щекотки, или толстокожие, как бегемоты.) К сожалению, шея — нередко игнорируемая область, которая может привести к изумительным результатам.
- **Поцелуйте ее большие пальцы**, запустите кончик языка в ее пупок (если у вас паранойя насчет «заразы», сделайте это после того, как она примет душ) — не пожалеете! И совершенно неважно, если она при этом будет смеяться, а не вздыхать — главное, ей польстит, что вы находите сексуальным все ее тело, а не только «лакомые кусочки».
- **Покройте поцелуями все его тело**, а не только рот и гениталии.
- **Массируйте его тело всем своим телом**. Уложите его на спину или живот, распластайтесь сверху и начните медленно «переползать» в любом направлении, наслаждаясь ощущениями от телесного соприкосновения.

*А для следующего моего трюка...*

- **Свяжите его.** Все мы видели, как это проделывается в фильмах. Совсем не обязательно мчаться в секс-шоп и покупать какой-нибудь кожаный прикид, или щелкать кнутом, изображая из себя строгую госпожу (если, конечно, у вас не появится такого желания). Но вам *понадобятся* спинка кровати (или стул), чтобы привязать его, парочка длинных шарфов (сойдут старые чулки или несколько его галстуков) и зловещая улыбка. Как только он окажется — удобно — связан (не сдавливайте сосуды — ему нужна циркуляция крови и для эрекции, и для такой мелочи, как работающее сердце), можете попробовать несколько эротических сценариев, например...

- **Мастурбируйте для него.** Наблюдение за тем, как вы доставляете себе удовольствие, сильно возбудит и его. Эффект станет еще более впечатляющим, если вы будете мастурбировать громко и театрально, пока он связан и совершенно беспомощен. Если хотите, чтобы он *по-настоящему* завелся, то просто оставьте его связанным, а потом...

**! Взбитые сливки, мороженое и шоколадный крем — вот три любимых продукта для 30% женщин, мечтающих о том, чтобы те были слизываемы с их тела.**

- **Завяжите ему глаза.** Даже полупрозрачный шифоновый шарфик может увеличить сексуальное возбуждение раз в десять. Заодно это предоставит вам свободу действий, потому что он не будет видеть, что вы делаете. Усильте предвкушение, совсем не прикасаясь к нему несколько секунд, затем начните ласкать его любимые местечки, а также там, где он этого не ждет. Этот прием развязывает ему воображение — он может представить вас соблазнительной француженкой, рабыней... короче, вы поняли.
- **Разденьте друг друга.** Не надо швырять одежду в угол и прыгать голыми в кровать — пусть он разденет вас, затем вы его. По ходу дела останавливайтесь, чтобы приласкать и лизнуть только что обнаженные части тела.
- **Изобразите женщину-вамп.** Думаете, что длинные черные перчатки надевают только на официальные приемы? Наденьте-ка их и устройте ему сеанс мастурбации. Эффект будет впечатляющий.
- **Сделайте секс питательным.** Взбитые сливки, бананы и ягоды годятся не только для фруктового салата. Принесите их из кухни или, что еще лучше, останьтесь там и утолите два аппетита сразу.

Когда пируешь на чьем-нибудь теле, это очень смешно, но даже если это всего лишь сделает секс более забавным, то уже достойно испытания. Если речь не идет об острой или наперченной пище, то вполне безопасно намазать ею область гениталий (или вставить внутрь), а потом взаимно поглощать ее. Пока вы этим занимаетесь, достаньте из холодильника несколько кусочков льда, положите их в рот и пососите ему пенис.

- **Оставьте монашество за дверями спальни**. Если он фантазирует о том, как вы, одетая официанткой, подаете ему блюдо, которого он желает больше всего, то он обращается с вами как с сексуальным объектом — но разве не в этом весь прикол?
- **Вспомните про стереотипы** — большинство мужчин их любит. Купите черное сексуальное белье. Вернувшись вечером откуда-нибудь вместе с ним, разденьтесь, продемонстрировав черные чулки и подвязки. (А еще лучше, мельком покажите их ему, *пока* вы еще не дома.)
- **Дразните, щекочите и мучайте его**. Скользните губами по его губам, но не давайте ему поцеловать вас. На секунду возьмите пенис в рот, но сразу же выньте и начните целовать ему шею. Сядьте на него и позвольте пенису частично войти, а потом встаньте и отойдите. Фокус в том, чтобы поддерживать его невероятно возбужденным, но не отчаявшимся. Однако в какой-то момент вам придется сжалиться и привести все (и его) к сказочному финалу!

## ДОЛГОЕ И МЕДЛЕННОЕ РАЗДЕВАНИЕ

Вероятно, вы не сможете повторить (но опять-таки как знать?) тот горячий стриптиз, который Ким Бессингер устроила Микки Рурку в фильме «Девять с половиной недель». Зато вы, несомненно, сумеете

компенсировать энтузиазмом недостаток профессионализма. Вот вам краткое руководство, как правильно разоблачаться и при этом заводить его на полную катушку.

- Абсолютно необходимо надеть чулки, подвязки и сексуальное белье. Добавьте короткую шелковую комбинацию (а-ля Ким).
- Включите музыку. Сойдет все, подо что вам нравится танцевать (хотя «тяжелый металл» вряд ли создаст нужную вам атмосферу). Попробуйте поставить Барри Уайта или Принса; если у вас есть оригинальная запись Джо Кокера «You can leave your hat on» («Можешь оставить шляпу надетой») — поставьте ее, и вперед!
- Глотните шампанского для храбрости, посадите партнера поудобнее и предупредите, что если он засмеется, то вы его не только убьете, но и немедленно прекратите. (Он даже не улыбнется!)
- Начните с поглаживания тела, приподнимая комбинацию на бедрах и позволяя ее лямочкам спадать с плеч. Лучше всего надеть такую комбинацию, которую можно снять книзу, сбросив к ногам, а не стягивать через голову, рискуя в ней запутаться.
- Далее снимаем чулки. Устраиваем настоящее представление, обольстительно скатывая чулки вниз по бедрам, но не снимая пояс с подвязками.
- Поначалу надо разыгрывать робость и скромно смотреть вниз, чтобы у него создалось впечатление, будто вы раздеваетесь наедине, а ему на это смотреть не положено. Добравшись до стадии «пояс с подвязками», переходим к более доминантной роли — начинаем вертеться и поигрывать поясом, как это делают профессиональные стриптизерши. (Сперва потренируйтесь перед зеркалом и не забывайте о дистанции. Если вы заденете

его поясом по лицу, это погубит все настроение, к тому же ему нужны оба глаза, чтобы вами любоваться.)

- Теперь постепенно снимаем трусики. Немного поиграйте, делая вид, будто почти снимаете их, потом надевая снова. Снимая трусики с бедра, поставьте одну ногу на стул, чтобы он увидел гениталии.
- Подойдите к нему и смотрите прямо в глаза, снимая последнюю вещь (бюстгальтер) и выставив при этом груди вперед. При этом вы сможете закончить шоу последним аккордом, который стриптизерши не предоставляют,— снимите *с него* одежду в процессе долгого и неторопливого французского поцелуя.

## НАКАЧКА

Секс-гуру называют это «взаимной мастурбацией» — уродливый термин, сразу вызывающий образ группы людей, сидящих кругом и забавляющихся своими гениталиями. Хотя взаимная мастурбация и может означать мастурбацию друг перед другом, обычно это то, когда вы стимулируете его руками, и наоборот. Другими словами, это «серьезный петтинг» — то, в чем вас (вероятно, вполне обоснованно) обвиняли родители, когда вы, будучи подростком, подолгу запирались со своим приятелем.

Как и любое иное сексуальное умение, опытная «накачка» чьих-то гениталий требует практики. Хотя и приятно касаться друг друга одновременно, вам все же следует действовать по очереди, если вы настроены серьезно. Слишком уж легко утратить концентрацию и сосредоточиться на том, что он/она с вами делает. Это единственная область, где я радуюсь тому, что я женщина. Замечательная особенность пенисов

в том, что им обычно приятно все, что вы с ними проделываете — уже самого факта, что ваша рука находится «там» и поглаживает его, обычно достаточно, чтобы он начал сочиться,— в отличие от влагалищ и клиторов, которые есть существа сверхчувствительные и противоречивые, весьма индивидуальные и капризные.

Есть и еще одна огромная разница между двумя половыми органами. Для женщин нежность всегда действует наилучшим образом, а для мужчин неизменно лучше твердость. То, что посылает вас на оргазмические небеса, может оставить его равнодушным; от действий, из-за которых он стонет от удовольствия, вы можете вскрикнуть от боли. Поэтому если вы женщина, то, вероятно, можете немного «добавить давления». Я не советую излишне крутить его пенис или сгибать его (не забывайте, что он *прикреплен* к телу и сделан не из пластика), но с ним можно обращаться «жестче», чем понравилось бы вам. Если вы мужчина, то действуйте нежнее. Женщина быстро даст понять, если ваши прикосновения настолько нежны, что она забыла о вашем присутствии.

Как и в случае любой сексуальной техники, наилучший способ стать умельцем во взаимной мастурбации — попросить партнера показать, как он/она это делает, и повторить. И уж как минимум направляйте друг друга, подсказывая, что хорошо, а что нет. Даже «сильнее» или «чуть выше» будет лучше, чем вообще ничего.

## (Ж) ДЛЯ НЕЕ

Вы терпеть не можете, когда он сразу ныряет к клитору, точно так же и ему не нравится, когда вы сразу пикируете на пенис. Целуйте и поглаживайте партнера в разных местах, пройдитесь по внутренней

поверхности его бедер, обратите внимание на его яички и то место, где начинается его эрегированный пенис.

Помните наш урок биологии? (Если нет, вернитесь на страницу 4 и еще раз прочтите главку «Как устроен пенис».) Головка пениса насыщена нервными окончаниями, равно как и уздечка (полоска кожи в том месте, где головка соединяется со стволом). Если вы станете просто елозить рукой вверх и вниз по стволу, то лишь без толку устанете.

Если пенис вашего партнера не обрезан, не оттягивайте крайнюю плоть, пока головка не будет хорошо смазана (или смазочной жидкостью — тем, что выделяется из головки при возбуждении и напоминает сперму, или слюной, или персональной смазкой). Но даже после этого действуйте осторожно. У необрезанных мужчин головка более чувствительна, поэтому лучше использовать крайнюю плоть как буфер между головкой и вашей рукой и манипулировать рукой поверх нее.

- Для начала примите удобную позу. Скорее всего, вы лежите рядом с ним, и хотя эта позиция наиболее обычна, действовать вам будет, вероятно, труднее всего. Если вы настроены серьезно, то пусть он встанет перед вами, или вы сядьте рядом с ним. Хотите остаться лежа? В таком случае хотя бы обопритесь на один локоть, чтобы работать другой рукой, а еще лучше переместите свой вес так, чтобы вы могли пустить в ход обе руки и при этом сохранять равновесие. Убедитесь, что вы на правильном боку (то есть если вы правша, то лучше работайте правой рукой). Если вам изначально неудобно, то и его, скорее всего, ничего хорошего не ждет.
- Начните с поглаживания пениса, пока тот не затвердеет, потом нежно покатайте его между ладонями, затем перейдите к основным движениям.

Обхватите пенис, сжав его ладонью (см. подробности на стр. 40), и двигайте ею в регулярном ритме вверх и вниз вдоль ствола. Поднимаясь к головке, попробуйте сомкнуть кулак и скользнуть по ней, слегка увеличивая давление.

> **«Клянусь, это правда: у меня никогда не было женщины, которая попыталась бы мастурбировать меня до оргазма. Обычно они поглаживают член и немного играют с ним, но они никогда не сжимали его крепко и не пробовали сделать все так, как это делаю я. Меня это не особо волнует, пока они хорошо делают минет, но все же меня заинтриговало, почему они так не поступают?»**
>
> ***Шейн, владелец небольшого бизнеса, 36 лет***

- Попросите его положить руку поверх вашей руки, чтобы показать, какой темп он предпочитает. Помните о трех вещах: плавно, твердо и постоянно. Попробуйте совершать одно долгое плавное движение, а не несколько дерганых. Это не должно быть слишком трудно, потому что это очень несложное движение – просто сжимайте кулак, поднимаясь к головке, и разжимайте его, двигаясь вниз вдоль ствола. Попробуйте как длинные движения вдоль всего ствола, так и короткие, сосредоточенные на головке.
- Начните медленно, увеличивая темп по мере приближения его к оргазму. Чем быстрее и тверже вы будете его мастурбировать, тем быстрее он достигнет оргазма. Если хотите подразнить партнера, увеличьте темп на какое-то время, потом замедлите его перед новым ускорением.
- У вас две руки. Пустите в ход и вторую, чтобы накрыть мошонку, поиграть с его сосками или кончиками пальцев помассировать промежность.

- Некоторые женщины держат пенис двумя руками – одна плотно держит у основания, а вторая двигается вверх-вниз по стволу. Другие предпочитают работать не полусжатым кулаком, а сложенными в кольцо большим и указательным пальцами. (Пока мы говорим о руках, меняйте их почаще, чтобы они не онемели.)
- Перед самым оргазмом он напряжется и станет тяжело дышать. Если будете наблюдать внимательно, то заметите, что головка пениса станет темно-красной, а яички прижмутся ближе к телу. Большинство мужчин предпочитает, чтобы вы работали очень быстро до начала эякуляции, а в этот момент или сильно замедлили темп, или просто остановились и держали пенис. Многие мужчины говорят, что чем ближе они к финалу, тем меньшее давление на головку они хотели бы испытывать. Сразу после эякуляции она становится необыкновенно чувствительной, поэтому подавите желание сделать одно последнее движение «на дорожку» и плавно снимите руки. (По этой же причине *он* сморщится от боли, если вы кашлянете, пока его пенис все еще внутри у вас, но он уже эякулировал. Кашель вызывает непроизвольное сокращение мышц влагалища вокруг пениса, ставшего сверхчувствительным.)
- В качестве альтернативы позвольте ему мастурбировать между вашими грудями. Если они маленькие, сожмите их с боков руками, чтобы получилась щель.

### ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖЕНЩИНЫ

- Вы держите пенис или слишком сильно, или слишком мягко. Чтобы подобрать правильное давление, надо лишь

спросить его. Мужчины с небольшими пенисами обычно предпочитают более мягкие прикосновения (у них нервные окончания более сконцентрированы).

- Вы не спрашиваете, что ему нравится, и используете одну и ту же технику для всех. (Но вы ведь спрашиваете, какой кофе гость предпочитает, верно?)

- Вы не выдерживаете ровный ритм или делаете это недостаточно долго. Многие мужчины жалуются, что женщины работают дергано, рывками, останавливаются в неподходящий момент и занимают неудобную для них позу, отчего их руки быстро устают.

- Вы бьете не в ту точку. Пусть вам очень приятно держать его твердый пенис у основания, но ему-то больше всего нравится, когда стимулируют верхушку.

## (М) ДЛЯ НЕГО

Как и в игре «Монополия», вы не сможете получить свои 200 долларов, пока не пройдете стартовую позицию. Другими словами, даже не думайте о прикосновении к ее гениталиям, пока не поработаете с грудями, шеей и животом и не погладите ей бедра.

- Скорее всего, вы лежите возле нее, и рука, которой вам удобнее всего работать, свободна. Если ее влагалище еще не увлажнилось, смажьте эту область слюной или своей смазкой. Далее, когда она полностью возбудится, ее естественная смазка будет поддерживать эту область влажной.
- Начните с «разогрева» и стимуляции всей области гениталий. Положите ладонь на сомкнутые наружные губы и потрите их круговым движением. Вы будете стимулировать и клитор, слегка прижимая к нему ее половые губы.

- Когда она начнет возбуждаться, наружные губы естественно раскроются. Нежно раздвиньте их чуть шире и проведите кончиком пальца вверх и вниз по внутренним губам – долгим, медленным и нежным движением, захватывающим все еще прикрытый кожной складкой клитор.
- Прежде чем ласкать клитор, подождите, когда у нее обильно выделится смазка. Затем обведите его несколько раз кончиком пальца и переместитесь опять ниже, к внутренним губам. Пусть она руководит вами, положив сверху свою руку и подсказывая, какую скорость и давление предпочитает. Даже смазанный, клитор остается чрезвычайно чувствительным. Если вы будете слишком грубы или прямолинейны, начнете стимулировать клитор слишком рано или слишком долго, он станет сверхчувствительным и болезненным в момент прикосновения. Сосредоточьтесь исключительно на клиторе лишь тогда, когда *она* приблизится к оргазму.
- В качестве альтернативной техники используйте вибрацию. Поместите три средних пальца над влагалищем (где находится клитор), прижмите их твердо (но не слишком сильно) и начните совершать рукой вибрирующие движения (быстро и равномерно). Второй вариант – круговые вибрирующие движения.
- Три золотых правила для мужчины: нежно, медленно и равномерно. Сохраняя стабильный ритм длительное время (даже если ваша техника несовершенна), вы продвинетесь дальше, чем постоянно переключаясь на самые умелые поглаживания по всему телу. И если она, чтобы подразнить вас, может ускорить или замедлить ритм, а то и вовсе остановиться, то ее такие действия лишь приведут в отчаяние, а не возбудят.
- Большинству женщин нравится, когда им во влагалище вводят палец (ногти подстригите,

попожалуйста!). Для начала поработайте одним пальцем, а когда она возбудится, добавьте второй или пустите в ход большой палец, вводя его глубоко. Поначалу вводите и выводите палец очень нежно. Некоторые женщины любят, когда им проникают глубоко и сильно, но все равно делайте это медленно. Внутри влагалище будет влажным, поэтому смажьте этой смазкой клитор. Работая во влагалище, продолжайте стимулировать и клитор, плотно прижимая к нему ладонь, пока ваш палец входит и выходит.

**«Я встречалась с культуристом, у которого представление о прелюдии заключалось в том, что он раздевался. Полагаю, он считал, что я должна завестись, взглянув на гору его мускулов. Близость у нас завершалась минуты через три, а что полагается делать после, он тоже не знал».**

***Хелена, журналистка, 26 лет***

- Большую часть времени одна ваша рука будет работать над клитором, а другая — внутри. Когда одна из рук освободится, погладьте соски. Перед самым концом она может сжать ягодицы, напрячься, замереть и стать совершенно неподвижной. В этот момент чрезвычайно важно продолжать делать то, что вы делаете,— не останавливайтесь и ничего не меняйте. Когда у нее начнется оргазм, замедлите темп, но продолжайте работать (нежно). Она сама вас остановит, когда ей будет достаточно.
- В качестве сексуальной альтернативы пальцам попробуйте потереть ее клитор кончиком эрегированного пениса.

### ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ, СОВЕРШАЕМЫЕ МУЖЧИНАМИ

- Вы слишком грубы. Это самая частая жалоба всех женщин, независимо от возраста.
- Вас раздражает, когда мы пытаемся направлять вас, если вы не умеете читать «язык нашего тела». Совершенно не имеет значения, сколько возлюбленных у вас было,— все женщины разные. Если женщина к вам прижимается, она хочет усилить соприкосновение, а если отодвигается, то хочет от вас больше нежности. Мы не критикуем вас, когда направляем вашу руку, а просто учим тому, что нас устраивает.
- Вы не поддерживаете постоянный ритм. Едва мы начинаем подниматься по оргазмической лестнице, как вы меняете технику, и мы снова соскальзываем к гостевой ступеньке.
- Вы слишком рано погружаете пальцы во влагалище. Сперва поработайте над половыми губами и клитором.
- Вы останавливаетесь в критический момент. Оргазм у нас зачастую длится дольше, чем у вас (мы ведь *знаем*, что должна быть какая-то компенсация за наши страдания во время менструаций). Вам может показаться, что оргазм не может длиться так долго, но это не так. Если вы остановитесь в тот момент, когда женщина еще на вершине, оргазм продолжится, но уже не будет столь интенсивным, и у нас появится ощущение, что нас бессовестно ограбили.

## СОРВИТЕ ЕМУ/ЕЙ КРЫШУ!

Если вы слабоваты по части орального секса (или, что еще хуже, даже не утруждаете себя желанием обучиться), то можете распрощаться с надеждой когда-либо закончить секс-школу. Ничто не принесет вам больше очков в спальне, чем ошеломляющее феллацио (для него) или куннилингус (для нее).

Оральный секс — единственный эротический акт, которого все хотят: чем больше, тем лучше. Без него многие женщины не испытывают оргазма с партнером. Равно обожаемый обоими полами, оральный секс имеет всеобщую привлекательность. Когда вам говорят: «ты хорошо трахаешься», то это комплимент, но за отличный оральный секс вас начнут просто обожать.

Откуда такое восхищение? Мысль о том, что чей-то язык лижет ваши гениталии, кажется порочнее, чем сношение. Однако если вы не в «позиции 69», совершенно приемлемо лечь и получать удовольствие без необходимости что-то давать в ответ, к тому же языки обычно более влажные, мягкие и подвижные, чем руки или пенисы. Кроме того, они теплые, а гениталии откликаются на тепло гораздо сильнее, чем на холодные пальцы. Ну как, убедились, что это мастерство стоит освоить? Надеюсь, да. Тогда читайте дальше...

## Ж ДЛЯ НЕЕ

Ошеломляющее феллацио (так по-умному называется оральный секс по отношению к мужчине) стоит номером первым в списке мужских сексуальных желаний, и именно в этой области большинство женщин чувствует себя наименее уверенно. К кому лучше всего обратиться за советом, как не к профессионалу? (Если вы имеете что-то против получения советов от опытной проститутки высокого класса, то лучше забудьте об этом предубеждении. Сексом они зарабатывают и в своей области являются экспертами.) Я попросила Оливию, опытную «работницу языком», поделиться своими самыми интимными секретами для этого откровенного руководства о том, как доставить ему удовольствие. Приготовьтесь мгновенно превратиться из нервничающего новичка в специалиста — и к тому,

что он станет умолять вас о повторении! Это ее советы, поэтому буду цитировать ее слова...

## Десять шагов на пути к лучшему феллацио в его жизни

### *1. Научитесь это любить*

«Женщины, которые любят секс,— хороши в этом деле. Все очень просто. Если вам не нравится делать ему оральный секс, то и лучшая в мире техника не превратит вас в феллацио-искусницу. Обычно больше всего женщины боятся запаха, боятся подавиться или глотать сперму, но со всем этим легко справиться. Если партнер не стерильно чист, включите в прелюдию посещение душа и используйте мыло в качестве смазки, чтобы мастурбировать его пенис (если он не обрезан, то очень осторожно отведите назад крайнюю плоть и помойте под ней). Если вы воспользуетесь моей техникой, то избавитесь от страха подавиться, и, кстати, совершенно не обязательно глотать сперму, чтобы носить звание опытной мастерицы орального секса.

Феллацио, или «французский вариант», как мы его называем, заказывается и доставляет удовольствие почти всем клиентам, независимо от специализации проститутки. Покажите ему, что вам нравится это делать,— издавайте побольше звуков и стонов, делайте комплименты его пенису, — и он станет шелковым в ваших руках! Ознакомьтесь с его пенисом — рассмотрите его, говорите о нем. Следите за «языком его тела». Научитесь считывать его настроение и подыгрывать любым тайным фантазиям».

### *2. Побольше прелюдии*

«Не только женщины любят прелюдию (даже если он до сих пор этого не понял), и ваш рот не должен приближаться к пенису, пока тот не станет каменно-твердым. Разогрейте его сперва массажем, а затем «телесной дразнилкой». Натрите тело мужчины маслом, намажьтесь сами и ложитесь на него сверху, удерживая свой вес на руках. Потом прижмитесь и скользните всем телом сверху вниз. Пошевелите тазом, при-

касаясь к нему,— пусть он ощутит ваше возбуждение, и приподнимите ягодицы (особенно если позади вас есть зеркало). Если у вас длинные волосы, пустите их в ход — наклонитесь и проведите волосами по его коже. Кусните его соски и подразните, накрыв пенис так, чтобы ваши гениталии соприкасались, но не позволяйте пенису войти. Поработайте с ним «по-испански»: поместите пенис между грудями и помассируйте их руками. Пройдитесь вдоль его тела сверху вниз, поглаживая, прикасаясь языком и покусывая, сообщая при этом, что вы намерены с ним сделать. Попросите его подсказывать, что ему еще от вас хочется».

### 3. Варьируйте обстановку и стимулируйте все его чувства

«Не делайте это каждый раз в одной и той же позиции. Мужчинам нравится получать оральный секс буквально в любой обстановке, но еще больше их заводит разнообразие. Есть много вариантов: он стоит, а вы на коленях или на корточках перед ним; он стоит, прислонившись к стене; в позиции «69»; в машине; в парке, возвращаясь из ресторана. Различные места добавляют ему психологического возбуждения. Неважно, во что вы одеты, но многих мужчин возбуждает, когда вы полностью обнажены, а он, наоборот, одет, и лишь ширинка расстегнута. Сделайте все так, чтобы он смог наблюдать за процессом. Мужчины — эротические визуалисты, и в первую очередь возбуждаются от того, что видят, это и есть одна из причин, почему им так нравятся журналы с красотками. Он захочет видеть ваше лицо, возможно, даже откинуть ваши волосы назад. Не закрывайте глаза. Я смотрю в глаза мужчине, работая с его пенисом, и делаю «возбужденные глаза» — сексуально прищуриваюсь и слегка закатываю. Если вы слишком смущены, чтобы смотреть на него, смотрите на его пенис».

### 4. Не сосредотачивайтесь только на пенисе

«Анус, промежность и мошонка — все это эрогенные зоны, на которые вам следует обращать внимание до и во время феллацио. Уложите его на спину, лизните и погладьте промежность, массируя ее легкими нажатиями. Согните его ноги и проведите языком

от ануса до мошонки. Положите мошонку на ладонь, лизните ее, возьмите в рот одно или оба яичка. Помассируйте вблизи основания пениса, держа его второй рукой».

### *5. Приступая к мастурбированию партнера, задействуйте обе руки*

«Во время орального секса всегда пользуйтесь обеими руками: одной держите пенис, а другой стимулируйте где-нибудь еще (соски, мошонка, анус). Это даст вам возможность самой владеть ситуацией, и вы никогда не «подавитесь» им. Я обычно держу одну руку у основания пениса, и это позволяет мне самой решать, насколько глубоко я беру его в рот. Многие мужчины любят класть руки на затылок женщине, но попросите убрать их, если он не прекратит подталкивать вас, чтобы углубиться больше, чем вы сами хотите. «Проникновение до горла» есть скорее прихоть, чем что-либо иное. Если вы можете такое делать — отлично! А если не можете или не хотите, то сделайте так, чтобы он сам понял, что ничего особенного он при этом не испытает; это лишь то, чего он насмотрелся в порнофильмах. Бóльшая часть ощущений исходит от головки пениса, а не от всего, что ниже. Если вы испытываете параноидальный страх подавиться, то берите пенис наискосок, к щеке, а не по центру».

### *6. Контролируйте пенис, но обращайтесь с ним осторожно*

«Некоторые женщины слишком грубы! Лучший способ узнать, что нравится мужчине при мастурбации,— попросить его показать, как он сам это делает, а потом повторить его технику. Если он не обрезан, не дергайте и не тяните крайнюю плоть; она должна плавно сходить с головки и накрывать ее. Плотно обхватите пенис и начните дразнить. Пусть он увидит ваш розовый язычок, и как тот работает. Действуя медленно, словно облизывая леденец, проведите языком снизу вверх вдоль пениса, вокруг головки, зубы спрячьте (и держите их так!) и сделайте ему «губные щипчики» (покусывание только губами, без зубов) вверх и вниз вдоль ствола пениса. Побольше слюны — чем лучше пенис будет смазан, тем приятнее ощущения. Наконец возьмите пенис в рот, проведите языком вкруг головки, выпустите его, а потом громко и удовлетворенно выдохните!»

### *7. Техника важнее всего*

«Базовая техника заключается в том, что рука скользит по пенису вверх-вниз (закрывая его, когда доходит до головки, и слегка приоткрывая при движении вниз) по мере его входа-выхода изо рта. Спрятав зубы за губами, сомкните рот вокруг пениса, обхватив его так, чтобы создать четкое, но приятное давление. При этом вы фактически не сосете, а больше следите за тем, чтобы рот плотно облегал пенис. Потренируйтесь на своем пальце, представив, будто это пенис. Какого рода ощущения для вас приятнее всего? Когда вы будете в этом уверены, перейдите к «изгибам-вращениям»: делайте рукой слегка закручивающее движение, проводя ею вдоль пениса, и вращайте языком вокруг ободка головки, обращая особое внимание на уздечку (смотри «Как работает пенис» на стр. 17). Напрягите язык и вибрируйте им, вращайте им вокруг головки и основания — чем больше движений языком, пока пенис во рту, тем лучше! Как и для женщин, здесь важно постоянство ритма. Начните мучительно медленно, затем увеличивайте давление и ритм по мере приближения мужчины к оргазму».

**«Многие девушки обращаются с твоим пенисом так, словно это леденец. Мне совершенно до лампочки, когда они его облизывают по всей длине, и очень часто они морщатся, делая минет, как будто им в рот попала какая-то гадость. И ты понимаешь, что она делает это только потому, что считает, что ты этого от нее ждешь. Вот почему чувствуешь себя на седьмом небе, если встречаешь девушку, которая делает это с удовольствием».**

***Дэнни, инструктор по гимнастике, 18 лет***

### *8. Дразните его безжалостно*

«Доведите его до грани оргазма (набравшись опыта, вы научитесь хорошо определять этот момент), чтобы он несколько раз испытал необыкновенно приятную предоргазменную

**Если его сперма неприятна на вкус, то причина может быть в его питании. То, что он съел или выпил за несколько часов до секса, может сильно повлиять на вкус спермы. Самое лучшее, если вы накормите его обыкновеннейшей едой вроде макарон и картошки, а к ужасным результатам приведет тарелка острого карри, запитая пивом и кофе.**

волну, потом извлеките пенис изо рта и, прежде чем вернуть его обратно, займитесь яичками, промежностью и анусом. Будьте изобретательны и используйте различные поглаживания: долгое скольжение вверх и вниз вдоль пениса, захватывание его глубоко в рот, короткие движения, сосредоточенные на головке, когда вводится только она. Однако, как только он начнет приближаться к оргазму, не меняйте ни техники, ни ритма — это важно».

### *9. Усиливайте стимуляцию перед самым оргазмом*

«G-зона у мужчин расположена в анусе на расстоянии от 3 до 6 сантиметров от входа. Вставив в анус палец, вы можете сделать его оргазм еще более интенсивным. Если ему нравится анальная стимуляция, он станет двигать ягодицами вам навстречу или приподнимет их, как только вы начнете исследовать эту область. Будьте нежны и осторожны, и убедитесь, что ваш палец хорошо смазан. Если вам неприятно этим заниматься, усильте его оргазм, нажимая большим пальцем на промежность, когда у него начнется эякуляция».

### *10. Решите заранее, что вы станете делать во время эякуляции*

«Момент приближения и наступления оргазма очевиден: пенис начинает пульсировать и судорожно подергиваться; некоторые мужчины при этом замирают, а другие начинают двигаться еще быстрее. Некоторые становятся сверхчувствительными в момент оргазма, поэтому держите руки подальше от головки пениса и мастурбируйте его у основания. Если вы собрались проглотить сперму, делайте это достойно. Не надо кривиться и морщиться, просто

проглотите ее, и все. Если не хотите глотать, то не принимайте сперму в рот — когда вы ее выплевываете, это грубо, непривлекательно и оскорбительно. Вместо этого извлеките пенис перед самым оргазмом и продолжайте стимулировать его рукой. Сексуальная альтернатива проглатыванию — позволить ему эякулировать на ваше тело, скажем, на груди или на шею. Если вы потом разотрете сперму по телу, то он поймет, что вам было столь же приятно делать ему феллацио, как ему — получать».

***Я не потолстею? Калорийность средней порции спермы около 150 килоджоулей, в то время как за час секса сжигается около 630 килоджоулей.***

## Профессиональные хитрости

- Выпейте перед началом что-нибудь горячее. Ощущение жаркого рта, обхватывающего пенис,— это нечто! А если обмазать пенис медом или сливками, а потом слизывать их, то это добавит элемент веселья.
- Сыграйте на его фантазиях о власти. Обладание властью или полное подчинение чьей-то власти — обычная фантазия у многих мужчин. Или позвольте ему заказывать музыку, встав перед ним на колени, или берите власть в *свои* руки и покажите ему, что босс — это вы!
- Каждый раз, чистя зубы, почистите зубной щеткой и язык. Вид здорового розового язычка очень возбуждает.
- Если у него пропала эрекция, спросите его о причине. Он или слишком волнуется, или устал и не может сосредоточиться, или вы сами работаете неправильно. Причиной могло стать то, что вы слишком сильно сжимали пенис, или сосали его слишком энергично. Помните также, что все мужчины разные, и у каждого есть предпочтительные

методы и техники возбуждения. Поговорите, начните снова, но уже в более медленном темпе.

- Чтобы ускорить его оргазм, вставьте палец в его анус или нажимайте на промежность большим пальцем. Чем больше будет дополнительной стимуляции, тем быстрее он кончит.
- Важно то, что вы делаете еще до того, как ваш рот коснется его пениса. Чем дольше прелюдия и чем больше вы будете его дразнить, тем чувствительнее он станет. И тогда почти любое прикосновение или ощущение станет волшебным!

### ПЯТЬ ОШИБОК, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЖЕНЩИНЫ ВО ВРЕМЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА

1. **Она ведет себя так, словно не хочет этого.** Женщина, которая выполняет феллацио только потому, что должна это сделать, есть убийца страсти номер один.
2. **Она кусается.** Хотя некоторым мужчинам действительно нравится, когда их пенис «покусывают», большинство бледнеет от одной мысли об этом!
   К пенису абсолютно нельзя прикасаться зубами. Постоянно прячьте их за губами.
3. **Она слишком груба.** Резко оттягивать крайнюю плоть у необрезанных мужчин, слишком сильно сжимать или сосать пенис и обращаться с ним так, словно пытаешься накачать воды из пересохшего колодца — все это возглавляет перечень запретных поступков.
4. **Она не имеет понятия о том, что делает.** «Женщины, которые умеют лишь идиотски двигать головой вверх-вниз, могут вообще не утруждаться и даже не начинать»,— говорит Оливия. Общая жалоба мужчин — женщина не знает, как доставить ему удовольствие во время орального секса, и даже не пытается это узнать, прочитав об этом в книге по сексу или спросив партнера, что ему нравится.

5. **Она ведет себя так, словно сперма — это яд.** Можно умело делать феллацио и при этом не глотать сперму, но это вовсе не предполагает, что надо, давясь, выскакивать из комнаты, едва появится сперма! Признайте, что секс бывает не очень эстетичен: если он и эякулирует куда-нибудь на ваше тело, то стоит ли из-за этого шум поднимать?

## (М) ДЛЯ НЕГО

«Куннилингус» — это довольно неблагозвучное слово, означающее, что мужчина делает оральный секс женщине, однако те мужчины, которые этим овладели, редко остаются без возлюбленных или любовниц. Проблема здесь в том, что там, *«внизу»*, темно, и вы чаще вынуждены полагаться на осязание, чем на зрение. Вы можете подналечь на морковку, чтобы глаза лучше видели в темноте, но это единственное, чем можно помочь себе при естественном освещении области ее гениталий. Однако вы можете убедить ее не выключать свет, потому что и для нее очень важно, чтобы вы овладели этой техникой правильно. Для некоторых женщин оральный секс — единственный путь к оргазму, а для других это способ сделать его более интенсивным.

И я снова отправилась к эксперту, чтобы выяснить, как лучше всего делать куннилингус. Дэвид работает в эскорт-услугах и имеет дело только с женщинами. Угадайте, какое самое популярное блюдо в его меню? Чуть ниже вы прочтете его профессиональные советы, записанные дословно. Этот раздел надо не просто прочесть, а *изучить*. Если вы хотите, чтобы она содрогалась в экстазе, то делается это так!

**Оральный секс официально сменил традиционную близость в качестве любимой сексуальной активности у женщин... во всяком случае, это именно так в одном из американских колледжей. 96% из опрошенной 1000 студенток заявили, что куннилингус им нравится больше, чем обычное «туда-сюда».**

## Десять шагов на пути к умопомрачительному оральному сексу для нее

**1. Женщины медленнее возбуждаются и медленнее достигают оргазма, чем мужчины, поэтому время — не торопите ее — есть самая большая роскошь, которую вы можете подарить женщине**

«Если она напряжена, сделайте ей сперва расслабляющий массаж или поглаживайте все тело до тех пор, пока она не начнет возбуждаться. Одновременно почаще целуйте шею, поглаживайте и ласкайте языком груди и соски и лишь потом переходите к гениталиям. Оставьте на ней белье и ласкайте ее через ткань, пока у женщины не выделится смазка, и лишь тогда разденьте ее полностью».

**2. Начните с движений ладоней вверх-вниз сперва по наружной, а затем и по внутренней стороне бедер. В этот момент спросите ее, какой оральный секс ей нравится — медленный, быстрый, нежный или жесткий**

«Целуя и лаская нижнюю часть ее тела, нежным и плавным движением накройте ее внутренние губы наружными, чтобы согреть всю эту область».

**3. Важность позиции**

«Если женщина застенчива, то ей лучше всего лечь на спину, а вам встать на колени возле кровати между ее ног. Многим женщинам нравится, если их ласкают языком, когда она стоит, а мужчина на коленях перед ней (это напоминает ее фантазии на тему

«хозяйка-раб», к тому же она может контролировать давление и ритм, держа голову мужчины), или сзади. Еще одна популярная позиция, дающая ей полный контроль: мужчина лежит на спине, а она стоит на коленях и приближает гениталии к его рту. Для сохранения равновесия она может упереться ладонями в стену. Одним женщинам нравится полностью предлагать себя, широко раздвинув ноги, другие предпочитают плотно обхватить голову мужчины ногами. Тут все зависит от того, насколько чувствителен у нее клитор».

> **«Я полгода не могла расстаться с одним парнем, полным неудачником, только потому, что он дарил мне лучший оральный секс в моей жизни. Он превратился для меня в потребность. И я не могла его бросить, потому что знала (как ни печально, это до сих пор правда), что никогда больше не найду такой язык, как у него».**
>
> ***Мэри, секретарь, 24 года***

***4. Очень важно, чтобы гениталии не пересыхали, поэтому не жалейте слюны и оближите всю область, прежде чем сосредоточитесь на клиторе***

«Не напрягайте язык и не работайте его кончиком — лучше использовать всю поверхность. Это одна из распространенных мужских ошибок. Начните с непрямой стимуляции, нежно водя языком вокруг и сверху клитора».

***5. Перейдите к более длинным, влажным и нежным поглаживаниям языком, поддерживая медленный, но постоянный ритм***

«Ритм очень важен. Постоянная смена техники и дерганый ритм только раздражают женщин. Следите за «языком ее тела» или спросите, какие поглаживания ей нравятся больше всего, и придерживайтесь их постоянно. Если она вас отталкивает, значит, вы слишком грубы. Если она приближает влагалище или прижимает вашу голову, то надо слегка увеличить давление».

**«Как ни странно, но мне не очень-то нравится, когда парни возбуждают меня языком. Не знаю почему, но мне это просто неприятно. Все остальное у меня возражений не вызывает. До сих пор мне это нравилось только с одним парнем, а он был в этом деле настолько хорош, что приобрел репутацию специалиста по оральному сексу. Он каким-то образом ухитрялся попадать языком во все нужные места. Но со всеми прочими парнями я могу соглашаться на это, а могу и нет. Скорее нет».**

***Никки, студентка, 17 лет***

### *6. Общее правило — лучше вести себя слишком нежно, чем слишком грубо*

«Снова спросите ее, что ей нравится больше всего. Попробуйте двигать головой вправо-влево, описывать круги вокруг ее клитора, или двигать языком вверх-вниз».

### *7. Издавайте звуки, подтверждающие, что и вам этот процесс очень нравится*

«Если женщина думает, что вы наслаждаетесь не меньше нее, то она расслабляется и понимает, что можно не торопиться. Опять-таки вы должны быть готовы начать и продолжать, пока она не скажет «хватит». Движения языка очень нежны, и если парень не может поддерживать их в течение как минимум 10—15 минут, то у него или слишком напряжен язык, или он работает им слишком быстро».

### *8. Когда женщина действительно возбуждена, введите ей палец во влагалище*

«Многим женщинам нравится, когда им вводят палец или дилдо перед самым оргазмом, но другие говорят, что это их отвлекает. Вы сами все увидите: действуйте, и она отведет вашу руку, если ей такое не понравится. Если же ей понравится, то она приблизит бедра к вашей руке, чтобы проникновение было глубже. Некоторым женщинам нравится самим стимулировать клитор, пока вы работаете языком, другие опускают пальцы, чтобы вы их лизнули. В любом случае сделайте это».

### *9. Когда вы не работаете с ее гениталиями пальцем или языком, пустите в ход вторую руку, чтобы помассировать груди и погладить соски или промежность*

«Некоторым женщинам нравится, когда им в момент оргазма вводят в анус хорошо смазанный палец. Попробуйте нежно ввести кончик пальца и посмотрите, отпрянет ли она. Если нет, то можете вводить его глубже».

### *10. Перед приближением оргазма ее тело станет напряженным*

«В этот момент слегка увеличьте давление или чуть ускорьте ритм. Однако самое важное — как можно лучше сохранять этот ритм, даже если она начала шевелиться и вертеться. В момент самого оргазма снова перейдите на медленные нежные поглаживания, но при этом обязательно накрывайте всю область клитора всей поверхностью языка. У многих женщин немедленно после оргазма клитор становится чрезвычайно чувствительным, поэтому не удивляйтесь, если она прикроет его рукой или оттолкнет вашу голову».

#### ПЯТЬ ОШИБОК БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН

1. **Вы делаете это, только если мы попросим, и, очевидно, считаете это отталкивающим.** Мужчина, который воротит нос и говорит: «там пахнет», даже если женщина только что из душа, просто смешон. Если у женщины нет никаких инфекций, то влагалище обладает мускусным и чувственным запахом. И не надо обвинять женщину в том, что она меняет любовников, если наши слова не могут вас переубедить.
2. **Вы слишком грубы.** Некоторым женщинам нравится очень твердый язык, но большинство предпочитает мягкий и нежный. Клитор очень чувствителен, поэтому чрезмерно энергичная работа языком тоже заставит ее вздрагивать, но не от удовольствия, а от боли.
3. **Вы делаете это недостаточно долго.** Возможно, вы способны дойти до оргазма уже от одного вида ее губ,

охватывающих ваш пенис, но путь женщины до оргазма гораздо более долгий. Скажите ей, что она может не думать о времени, потому что вам нравится проделывать с ней такое, и она станет вашей на всю жизнь.

4. **Вы слишком часто меняете технику.** Женщинам требуется регулярный устойчивый ритм в течение длительного времени, чтобы достичь оргазма. И пусть даже на нее произвел впечатление широкий репертуар движений вашего рта, во время каждой сессии придерживайтесь лишь одного или двух. Клитор — забавный зверек, он может безумно возбудиться от одного ощущения, но ему могут потребоваться годы, чтобы перестроиться на другое, если вы постоянно меняете ритм и технику.
5. **Вы останавливаетесь в критический момент.** Возможно, вам и нравится прекращение стимуляции в момент оргазма, но мы предпочитаем ее продолжать, пусть и более нежно, до последнего сокращения влагалища. А если вы остановитесь, когда мы у самой черты, то нам нередко уже не удается через нее переступить.

## ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ПОЗИЦИИ «69»

Она названа так потому, что цифры в ней расположены «голова к хвосту». Это просто означает, что вы можете дарить друг другу оральный секс одновременно. Обычная позиция – когда женщина находится сверху, развернувшись ягодицами к лицу мужчины и опустив гениталии так, что тот может их лизать. А ее рот, в свою очередь, расположен над его пенисом.

В этом и заключена идея такой позиции – доставлять удовольствие друг другу одновременно, что здорово заводит очень многих. В реальности же любой из партнеров слишком легко может превратиться в лентяя. Если *он* доставляет вам блаженство, то вы

**_73% женщин любят получать оральный секс. И лишь 24% любят дарить его мужчинам._**

забываете о нем и пытаетесь отделаться парочкой вялых движений языком; то же самое можно сказать и про партнера, если в данный момент активнее именно вы. Достоинство этой позиции: очень хороша для разнообразия и прекрасно работает, когда вы *о-о-чень* возбуждены и буквально все возбуждает вас еще больше. Если вам нравится эта позиция, но сосредоточиться на своем вкладе в общее дело вы не в силах, то работайте по очереди. В этой позиции мужчина может делать куннилингус, пока женщина работает руками, или наоборот.

# Глава 3. Близость

## Если взглянуть по-новому на привычное «туда-сюда»

В том, что у пар возникает так много проблем во время близости, виноват Бог. Если бы Он действительно хотел, чтобы женщины ею наслаждались, то разместил бы клитор внутри влагалища. О чем Он вообще думал? Единственный орган, предназначенный исключительно для сексуального удовольствия, приставлен туда, куда пенису не дотянуться. (То ли у Адама пенис был L-образной формы, то ли Создатель отличался извращенным чувством юмора?) Этот простенький дефект конструкции породил бесконечные проблемы. Из-за того, что женщинам, кроме проникновения, нужна еще и клиторальная стимуляция, многие из них во время близости не достигают оргазма. (Если вы мужчина и поняли намек, то ваша записная книжка никогда больше не останется пустой.)

В этом кроется также и основная причина мужских жалоб насчет секса. Пока женщины рыдают из-за того, что им не хватает оргазмов во время близости, мужчины жалуются на недостаточный энтузиазм женщин. Они утверждают, что женщины очень часто считают близость таким делом, во время которого можно

изображать бревно, пока мужчина трудится в поте лица. Типа, с какой стати женщинам напрягаться, если *им* все равно ничего в награду не светит?

**В «Тезаурусе Роджета» приведено 47 синонимов «сексуальной близости».**

К счастью, обе проблемы имеют одно простое решение. Помните одну бабушкину поговорку? Она была права. Наши руки *не для скуки* – и гениталиям, над которым эти руки поработают, тоже скучать не придется.

Даже если на время позабыть о клиторе, в простом движении «туда-сюда» заключено намного больше, чем вы думаете, и существует миллион способов его разнообразить. Близость нередко считается наименее творческим сексуальным актом. Все это вранье. Надеюсь, вы со мной согласитесь, прочитав эту главу.

## ПЯТЬ ПОПУЛЯРНЫХ ПОЗИЦИЙ

В книгах описано более 600 позиций для близости, и вы уснете через несколько минут, если я стану их перечислять. В любом случае, большая их часть является вариантами пяти базовых позиций, поэтому я сосредоточусь именно на них и предоставлю вашему воображению поиски остальных 595!

Несмотря на теоретически бесконечное разнообразие позиций, средняя пара использует лишь 2–3, большинство ограничивается миссионерской, «женщиной сверху» и «задним проникновением». Никакой «наилучшей» позиции не существует – все определяется вашим ростом и формой тела, индивидуальными предпочтениями и настроением в данный момент. Некоторые позиции хороши, если у мужчины проблема со слишком быстрой эякуляцией, позиция «бок о бок» подходит для неторопливого секса в воскресное утро, а «заднее проникновение» – для быстрой и яростной схватки.

> «Я не испытываю оргазма во время близости, но она мне все равно нравится, потому что очень сближает нас, меня и моего парня. Наши тела словно сливаются, внутри все такое влажное и твердое, и я ощущаю себя «заполненной». Первое проникновение всегда наилучшее, особенно если мы до этого довели друг друга до такого состояния, когда каждому уже невтерпеж».
>
> *Наоми, секретарь, 25 лет*

Большинству мужчин оргазм гарантирован почти во всех (если не во всех) позициях. С женщинами (увы!), как я уже говорила, совсем другая история. Для большинства из нас клиторальная стимуляция чрезвычайно важна для достижения оргазма во время близости, поэтому я и включила в описание каждой позиции строку «Потенциал оргазма для нее». И пусть вас не очень волнует, что любимая позиция партнера отличается от вашей, или наоборот – используйте их по очереди, или обе сразу во время одной близости.

Чем бы вы ни занимались, делайте это со страстью. Каждый из вас получит гораздо больше удовольствия, если вы станете соприкасаться бедрами, хватать друг друга за ягодицы и прижимать партнера к себе, гладить друг другу спины, руки и бедра и ласкать языком то, что в данный момент к вам ближе всего. Дерзайте. И шумите, не стесняйтесь. Пусть ваши соседи задумаются, не поставить ли им в окна двойные стекла.

## Миссионерская

Говорят, что ранние миссионеры, посланные «цивилизовывать» колонии, считали эту позицию единственно приличной. Отсюда и название «миссионерская», и ее довольно низкий престиж.

Вероятно, в этой позиции вы впервые испытали близость. Подозреваю, что в ней же вы испытаете и последнюю (лет в 90 тела уже не такие подвижные и гибкие), и хотя нам очень не хочется в таком признаваться, но именно в этой позиции пары чаще всего занимаются любовью. На то есть веские причины. Базовая позиция (женщина лежит на спине, раздвинув ноги, а мужчина между ними) требует нулевого воображения, малых усилий с ее стороны, и относительно комфортна для обоих. Это позиция, которой мы пользуемся, когда оба весьма заинтересованы в сексе, но не собираемся из-за него лезть на стенку. Забавно, но эта же позиция первой приходит в голову, когда женщине настолько не терпится ощутить мужчину внутри себя, что ей совершенно все равно, как он это станет делать — лишь бы сделал, и сейчас, *немедленно*. Миссионерская также привлекательна для девушек, успевших набрать вес (то есть для 99% женщин), потому что при ней округлившийся животик становится плоским. Мы лежим на спине, жирок равномерно расползается в стороны, и мы выглядим стройненькими. Бонус!

### *Почему она хороша для нее*

Вы находитесь лицом к лицу, можете разговаривать и целоваться, поэтому позиция может стать весьма романтичной. Но у вас также меньше контроля над происходящим, а движения сильно ограничены. Согните колени для более глубокого проникновения. Стимулируйте клитор более эффективно, держа ноги вместе (сжимая бедра) и заставив его раздвинуть ноги (чтобы ваши ноги располагались *между* его).

### *Почему она хороша для него*

Он фактически командует парадом, полностью контролируя темп, глубину и угол проникновения. По этой же причине такая позиция станет неплохим выбором, если *у него* быстрая эякуляция, потому что

у партнера будет возможность остановиться, если слишком увлечется. Если же возникает противоположная проблема (он немного перебрал и теперь с трудом подбирается к оргазму), то протяните руку вниз и сожмите его пенис с боков большим и указательным пальцами, пока он продолжает работать. Для обоих в этой позиции есть один недостаток: никто из вас не сможет увидеть «поле боя».

**«Я бы сказал, что большинство парней назовет своими любимыми позициями миссионерскую и сзади. Первая легкая и не требует усилий, а вторая гарантирует полный кайф. Больше всего мне нравилось работать «по-собачьи», когда я был с любимой девушкой. Думаю, теперь эта позиция у меня ассоциируется и с ней, с теми хорошими временами».**

***Стив, спортивный инструктор, 24 года***

***Потенциал оргазма для нее***

Позиция не очень хороша для ручной стимуляции клитора, но может продлить близость для него (если это проблема).

***Как сделать ее еще лучше***

Положите под ягодицы одну-две твердые подушки; подтяните колени к груди или обхватите ногами его талию для более глубокого проникновения; попробуйте высоко поднять ноги и положить одну или обе ему на плечи; ложитесь поперек кровати и свесьте с нее почти все тело, уперевшись головой в подушку на полу (да, кровь прильет к голове, но в этом-то вся фишка — некоторые женщины клянутся, что это делает женский оргазм просто неописуемым).

Один из способов мгновенно сделать эту позицию более возбуждающей для обоих — наложить на нее запрет. Если вы его «нарушите» (а вы нарушите, потому что все запретное сразу становится желанным), то она

покажется вам развратной, запрещенной и какой угодно, но только не скучной.

**Большинство пар во время близости использует от 2 до 5 позиций. Самые популярные: миссионерская и женщина сверху. И лишь 5% любовников регулярно используют более 20 позиций.**

### Как ее разнообразить

Пусть он стимулирует вашу G-зону. Или вместо того чтобы просто двигаться ему навстречу, полуприсядьте, приподнимите ягодицы, затем медленно откиньтесь назад. Повторяйте, пока один из вас (или оба) не достигнут оргазма. Пусть он поднимет и станет держать ваши ноги. Или поменяйтесь местами и примите позицию, когда вы — сверху!

### Уровень дискомфорта для него

Его руки могут устать, поддерживая собственный вес.

### Уровень дискомфорта для нее

Даже дышать может оказаться трудно, если только он не распределяет вес своего тела на локти, руки и колени. Если он по габаритом близок к борцу сумо, а вы к Дюймовочке, то забудьте про эту позицию.

## Женщина сверху

Любая женщина, достойная того, чтобы называться ею как в постели, так и вне ее, должна овладеть этой позицией хотя бы ради названия. Вы сверху, вы контролируете все – и это восхитительно *раскрепощает*, не говоря уже о том, как это заводит вас обоих. Для лучшего контроля и баланса большинство женщин садится на партнера, который лежит на спине, а затем опускается на его пенис, согнув ноги в коленях и опираясь на них. Можете также попробовать вариант на корточках. В базовой позиции вы обычно находитесь

лицом к нему. Даже не пробуйте начинать, если пенис не стал еще очень твердым,— слабо эрегированный пенис очень легко согнуть и травмировать.

### *Почему она хороша для нее*

Это противоположность миссионерской позиции: вместо командующего парадом мужчины полный контроль над глубиной и углом проникновения, а также скоростью получаете вы. Власть принадлежит вам, и вы можете продемонстрировать все, что вам хочется. Эксгибиционисты именно так и поступают, но даже если вы к ним не относитесь, ощущения тут все равно фантастические. (Если вы не уверены в желании демонстрировать свое тело, то просто наклонитесь вперед.) Если глубокое проникновение иногда причиняет боль (например, у вас чувствительная шейка матки), то это единственная позиция, когда вы можете не волноваться на этот счет. Пенис войдет ровно настолько, насколько вы сами пожелаете.

### *Почему она хороша для него*

Он наблюдает за вашим телом и всем происходящим – позиция дает для этого прекрасную возможность. Он открыто видит ваше тело и выражения на лице по мере того, как вы приближаетесь к оргазму. *Вам* может казаться, что подпрыгивающие груди смотрятся смешно, *а он* считает, что это сексуально. И не только это – он получает двойное удовольствие, наблюдая за тем, как его пенис скрывается в вашем влагалище, пока *вы* делаете всю работу. На вас ничто не давит. Вы думаете только о своем удовольствии (во всяком случае, в отношении проникновения), а ему не нужно беспокоиться о ритме или глубине.

### *Потенциал оргазма для нее*

Обе его руки свободны и могут ласкать ваши грудь и клитор (подайтесь вперед и слегка поднимитесь, чтобы ему

стало легче до него добраться). Если вы поклонница G-зоны, то в этой позиции она стимулируется с большей вероятностью (подайтесь для этого назад). Вам также самой очень легко добраться до клитора и довести себя до оргазма, одновременно с *его* внутренними проникновениями.

**«Ненавижу быть сверху. Ноги затекают, спину ломит, и вообще я чувствую себя ужасно глупо. И секс «по-собачьи» тоже терпеть не могу — я чувствую себя униженной, дешевой шлюхой».**

***Луиза, агент по недвижимости, 32 года***

### *Как сделать ее еще лучше*

Приподнимаясь и опускаясь, попробуйте двигаться небольшими кругами. Подразните его немного (или много), проводя эрегированным пенисом по половым губам, позволяя ему проникнуть лишь чуть-чуть, а затем приподнимаясь. Возбуждайте его, поглаживая себе груди или клитор.

### *Как ее разнообразить*

Развернитесь лицом к его ногам (и подавите желание сделать разворот на 180 градусов, когда пенис уже введен, не предупредив сперва партнера); пусть он поддерживает вас за талию, помогая двигаться вверх-вниз; наклонитесь вперед или назад, это позволит вам ощутить стимуляцию различных участков стенок влагалища; ложитесь на партнера, держа ноги снаружи или внутри его ног; попробуйте вариант, когда он сидит в кресле, а вы на его коленях; он может сидеть, вытянув вниз свои конечности, а вы усаживаетесь на его пенис, согнув ноги в коленях и упираясь пятками в пол.

### *Уровень дискомфорта для него*

Десять из десяти – что же тут *не* любить? Женщины обычно легче мужчин, поэтому вряд ли он станет жаловаться на то, что вы слишком большой груз.

*Уровень дискомфорта для нее*

Позиция может стать утомительной, если движения совершаются за счет мускулов ног, однако подумайте о том, что завтра в спортзале их уже не нужно будет накачивать.

## Заднее проникновение (или «по-собачьи»)

Эта позиция позволяет *глубокое* проникновение, и из-за своей примитивности воспламеняет животные инстинкты у всякого, имеющего либидо. Она твердо входит в число любимых позиций у одержимых сексом пар, и избегается теми, для которых прогуливаться по пляжу, держась за руки, уже эротично. Предупреждение для женщин, чьи партнеры кончают слишком скоро: запретите ему даже думать об этой позиции, хотя если вас обоих устраивают «пятиминутки», то... Быстрая эякуляция в комбинации с глубоким проникновением срывает с цепи таящегося в нем «зверя» (ведь он овладевает вами), а его наслаждение зашкаливает от необузданных фантазий, потому что ему не видно вашего лица и он может (в мыслях, конечно) заниматься сексом с кем угодно... И он продержится... *о-о-о*, секунды две, если вам повезет.

*Почему она хороша для нее*

Женщины без комплексов любят эту позицию — любая женщина, представлявшая себя в роли рабыни, может дать волю воображению (потому что при заднем проникновении мужчина доминирует больше всего, а вы находитесь в самой подчиненной и уязвимой позе). Вы не видите его лица, поэтому можете представить на его месте кого угодно (героя вашего любимого сериала, замечательно сложенного работягу, увиденного на улице, лучшего друга вашей приятельницы). Ваши груди в этой позиции оттянуты вниз, к соскам приливает кровь, и это делает их сверхчувствительными.

***Почему она хороша для него***

Позиция позволяет ему проникать так глубоко, насколько он способен, и он получает зрительную стимуляцию (то, что он видит, возбуждает его больше того, что он ощущает). Зрелище собственного пениса, входящего и выходящего из влагалища... короче, это почти его представление о рае. Дополнительную стимуляцию создают ваши ягодицы, прижимающиеся к его мошонке, а раз мы заговорили о попках, то для большинства мужчин это одно из *любимых* зрелищ. (И он не станет бухтеть о том, какая она «толстая»).

***Прежде мужчины были инициаторами секса в 75% случаев, а теперь в 40% случаев женщины предлагают его первыми.***

***Потенциал оргазма для нее***

Оргазм часто ощущается более интенсивно, потому что пенис попадает на чувствительные места (переднюю стенку влагалища). Его руки полностью свободны для стимуляции ваших грудей или клитора. И это, несомненно, наилучшая позиция для стимуляции G-зоны, потому что пенис напрямую ударяет в переднюю стенку влагалища.

***Как сделать ее еще лучше***

Отдайтесь полностью в его власть и позвольте ему входить в вас сзади, пока вы стоите на четвереньках.

***Как ее разнообразить***

Вместо позы на коленях: ложитесь на кровать лицом вниз, раздвинув ноги, он ложится на вас сверху и входит сзади (отличный вариант для непрямого стимулирования клитора). Или он стоит сзади, вы сперва стоите, потом наклоняетесь вперед, пока не коснетесь пола. Попробуйте и вариант «тачка»: он стоит сзади, потом поднимает и держит ваши выпрямленные ноги как

**Душ, кухонный стол, на полу в гостиной и за запертой дверью ванной комнаты на шумной вечеринке — вот те места, где, по словам 500 женщин, они предпочли бы заняться любовью. Где угодно, лишь бы не в спальне.**

рукоятки тачки, а вы опираетесь локтями о кровать.

*Уровень дискомфорта для него*
Если вы занимаетесь этим на полу в гостиной, то он рискует натереть мозоли на коленях, но волнует ли его это? Нет!

*Уровень дискомфорта для нее*
Эта позиция позволяет глубокое проникновение — иногда даже слишком глубокое, особенно если у него полностью сносит башню и он начинает орудовать так, словно пытается отыскать нефть. Если чувствуете, что еще чуть-чуть, и пенис проткнет вас насквозь — приподнимите ягодицы. Или, что еще лучше, просто попросите его не залезать так глубоко.

## Позиции «лицом к лицу» сидя или на коленях

Многие находят эти интимные позиции расслабляющими вариациями обычных. Вы можете сидеть на краю кровати, а он — стоять на коленях перед вами. Или же вы сидите на коленях у сидящего партнера — все это примеры позиций «лицом к лицу», как их называют секс-эксперты. Они хороши для добавления разнообразия, и из них относительно легко перейти к миссионерской или «женщина сверху», потому что многие уже являются их вариантами.

*Почему они хороши для нее*
Эти позиции разнообразны, обеспечивают хороший визуальный контакт, а у него появляется идеальная

возможность держать пенис и поглаживать им ваш клитор и половые губы.

### Почему они хороши для него

Вы можете ухватить его сзади за ягодицы и прижать к себе. Ему понравится визуальная стимуляция, когда он станет наблюдать за тем, как ваши гениталии делают свое дело.

### Потенциал оргазма для нее

В большинстве позиций он может видеть клитор и без труда к нему прикасаться, поэтому ему легко довести вас до оргазма.

### Как сделать их еще лучше

Попробуйте раскачиваться, совершая проникновения, используя ноги в качестве рычага для поддержания постоянного ритма.

### Как их разнообразить

Эти позиции хороши, чтобы «добавить перчика» вашим излюбленным позам. Переходите из «женщина сверху» или миссионерской в сидячую — «лицом к лицу», пусть даже совсем ненадолго.

### Уровень дискомфорта для него

Ваши рост и размеры могут затруднять и даже препятствовать использованию некоторых позиций. Если у партнера проблемы со спиной или вы крупнее *него*, то не выбирайте положения, при которых *он* чувствует себя «скрюченным».

### Уровень дискомфорта для нее

Некоторые женщины жалуются на судороги в ногах, но если вы поделите работу поровну (сперва двигается он, потом вы), то это не должно стать проблемой.

## Бок о бок

Это удобная, уютная и чувственная позиция – идеальная для тех спокойных дней, когда вы приятно возбуждены, но не кидаетесь друг на друга с выпученными глазами. Фаворитом здесь является «ложка» (прозванная так из-за фигуры, которую образуют ваши тела, напоминающей пару сложенных ложек). Вы лежите на боку, он входит сзади, обнимая вас. Подтяните колени, позволяя ему войти, затем выставите ягодицы навстречу ему, а верхнее колено выдвиньте вперед.

### *Почему она хороша для нее*

Тут тесный телесный контакт, а обе его руки свободны и могут ласкать вам груди, шею и клитор. Позиция очень уютная и почти не требует усилий, если вы устали или не очень хорошо себя чувствуете.

### *Почему она хороша для него*

Это отличная позиция для тех, кто слишком быстро кончает, потому что она меньше заводит, но в то же время достаточно комфортна для него, чтобы приблизиться к оргазму не торопясь. Контакт тел максимальный, а ей нетрудно протянуть руку назад и погладить партнеру ягодицы, мошонку или промежность.

### *Потенциал оргазма для нее*

Если попросить его отодвинуться назад диагонально по отношению к вам, то пенис станет попадать в G-зону. А ему нетрудно протянуть руку и стимулировать пальцем ваш клитор.

### *Как сделать ее еще лучше*

Превратите ее в «Х»: разверните головы в противоположные концы постели и сделайте «Х» из ваших ног: он внутри вас, одна ваша нога (допустим, правая)

ложится поверх его (правой) ноги, а на другую вашу ногу (левую) он кладет свою (левую). Возьмитесь за руки для контроля. Это отличная возможность замедлить его оргазм, если он кончает слишком быстро.

***Как ее разнообразить***

Потритесь ягодицами о его пенис, согнувшись в талии и перемещая верхнюю часть туловища вниз. Протяните руку назад и приласкайте пенис, пока тот входит и выходит.

***Уровень дискомфорта для него***

Для расслабленной и неторопливой близости лучше этой позиции нет ничего.

***Уровень дискомфорта для нее***

То же самое. Если ваш партнер грузен, то она еще комфортнее позиций, когда он сверху. И бонус для вас обоих – вы можете заснуть в той самой позе, в какой занимались любовью.

## ПОТЕРЯ ДЕВСТВЕННОСТИ: РУКОВОДСТВО ПО ПЕРВОМУ СЕКСУАЛЬНОМУ ОПЫТУ

Существует определенная школа мысли, утверждающая, что то, как и с кем вы утратите девственность, повлияет не только на всю вашу сексуальную жизнь, но и на будущие отношения с противоположным полом. Звучит сурово, но, если вдуматься, вполне логично, и об этом определенно стоит помнить, если вы намерены совершить такой поступок.

Если утрата девственности станет положительным опытом, то вы, вероятнее всего, будете рассматривать секс как нечто здоровое и приятное, а возлюбленных – как симпатичных людей, которым можно доверять. И наоборот – если первый опыт обернулся кошмаром. Такая неуклюжая пятиминутная возня

может привести к чрезвычайно неприятным последствиям, поэтому *никому* не следует относиться к потере девственности легкомысленно.

И пусть девственность давно уже перестала быть тем, что мы бережем для первой брачной ночи, расставание с нею все равно останется важнейшим поворотным пунктом в нашей жизни. Это церемония инициации, которая, по нашему мнению, превращает неуклюжую школьницу в привлекательную женщину, а прыщавого юнца – в настоящего мужчину. Из-за существующего двойного стандарта (женщины, рано утратившие девственность, есть шлюхи, а мужчины всего лишь жеребцы) большинство женщин тщательно выбирает себе первого партнера. Очень многим парням *не терпится* «откупорить свое шампанское» и сделать это с первой же девушкой, которая скажет «да». Тем не менее есть вещи, доступные и тому и этому полу, способные сделать первый опыт более приятным и гораздо менее травматичным.

## (М) (Ж) ДЛЯ ВАС ОБОИХ

Смиритесь с мыслью о том, что совершенство приходит с практикой и что ваш первый раз вряд ли окажется замечательным. Очень многим не терпится испытать то, что кажется (во всяком случае на теле- и киноэкранах) чертовски приятным развлечением, но они оказываются весьма разочарованными после первой пробы сил. Вам может помочь определенное сексуальное образование – вы читали хорошие книги на эту тему, экспериментировали с взаимными сексуальными ласками и уже имеете смутное представление о том, что произойдет,– но даже в этом случае следует приготовиться к сюрпризам. Когда у меня впервые был секс, теоретически я знала все о клиторах и оргазмах, но, боже, как я была потрясена, когда парень *принялся* за дело! Мне почему-то представлялось, что когда он введет

свою штуковину, то мы... даже не знаю... *так и будем лежать*, просто обнявшись!

> «Я всегда полагала, что меня не будет волновать, девственник парень, или нет. Но вот недавно я стала встречаться с парнем, который мне понравился. Ему 24 года, и у нас все было прекрасно, но когда он сказал, что все еще девственник, я уже не смогла смотреть на него прежними глазами. Я все гадала — что же с ним не в порядке? Может, он гей? А он говорит, что был слишком занят, чтобы думать о женщинах. Что, целых восемь лет занят? Чушь! Кончилось все тем, что я решила с ним расстаться».
>
> *Дебора, приемщица, 22 года*

### (Ж) ДЛЯ НЕЕ

- **Если вы абсолютно, на сто процентов не уверены, что хотите этого,— не делайте.** Парня, который скажет: «Если ты со мной не переспишь, то я больше не буду с тобой встречаться»,— следует немедленно гнать в шею. Разумный выбор — парень, которому тоже не терпится, но решать, когда и где, он предоставляет вам. Скажите ему, что вы девственница. Неважно, сколько вам лет, всегда лучше в этом признаться. В первый раз вам понадобится много времени, чтобы возбудиться, а он должен войти в вас нежно. Хороший любовник сделает это автоматически, но очень многие парни к этой категории не относятся.
- **Подготовьтесь.** Если вам обоим лет 15–16, то вы чрезвычайно фертильны. Не обманывайте себя: если вы не станете предохраняться, то можете забеременеть, переспав с парнем «всего разок». Если вы оба девственники, то вам не нужен презерватив для защиты от инфекций, передаваемых

> **«Свой первый раз я спланировала до мельчайших деталей. Я встречалась с красивейшим парнем школы, и мы очень часто и много ласкали друг друга. Конечно, все оказалось не так здорово, как я предполагала, но следующим вечером мы повторили, и я начала понимать, в чем тут кайф».**
>
> ***Амелия, учительница, 30 лет***

половым путем, однако если вы не принимаете противозачаточные пилюли, то презерватив всегда останется самым легким и наиболее доступным методом контрацепции. Если вы хотите воспользоваться пилюлями, то сходите к врачу или в клинику планирования семьи, где вам выпишут рецепт. И помните, что при пользовании большинством пилюль нужно выждать определенное время, прежде чем они начнут действовать. (Загляните в главу 6, она поможет решить, какой метод предохранения лучше всего подойдет вам обоим.)

- **Место и время выбирайте столь же тщательно, как и партнера.** Некоторые девушки теряют девственность, поддавшись порыву или настроению, но многие это событие планируют. И вы тоже его спланируйте, если такое вообще возможно. Первый раз станет для вас серьезнейшим испытанием. Вам предстоят не только новые физические ощущения, но и психологические переживания. Станет ли он и дальше любить меня? Что мне делать, если узнают родители? Задайте себе эти вопросы заранее, подумайте и, если желание у вас не пропало, попробуйте подобрать время и место, где вы сможете не торопиться и вам никто не помешает. В идеальном мире вам следовало бы потом нежно обняться и провести ночь вместе, но такое вряд ли возможно.

- **Не удивляйтесь, если окажетесь возбуждены меньше, чем бывало прежде.** Вполне вероятно, что вы уже занимались «тяжелым петтингом» (он вводил палец вам во влагалище, ласкал груди и, возможно, даже занимался с вами оральным сексом). Но если прежде вы от восторга едва не взлетали над кроватью, то теперь ваши чувства словно притупились. Успокойтесь, это нормально. Просто вы немного напряжены и встревожены ожиданием. Не торопитесь и дайте ему понять, что на предварительные ласки времени может понадобиться больше, чем прежде. Если обнаружится, что у вас так и не появилась смазка, нанесите немного лубриканта (его можно купить в аптеке или универмаге). Даже не пробуйте начинать близость насухую — будет больно.
- **Проделайте это нежно.** Для первого раза легче всего воспользоваться миссионерской позицией. Это только означает, что он ляжет на вас сверху. Будет неплохо, если вы сами направите рукой его пенис во влагалище. Это даст вам контроль над тем, когда он начнет проникновение, и избавит от неожиданности. У вас может иметься девственная плева (тонкая защитная мембрана на входе во влагалище), но, скорее всего, ее не будет. Пользование тампонами, занятия в спортзале и езда верхом обычно разрывают ее задолго до того, как вы начнете *даже думать* о близости. Если она еще не разорвалась, то это случится от легкого нажатия его пениса, что позволит вам заняться сексом. Когда он войдет в вас, попробуйте слегка «притормозить» его с помощью мускулов влагалища (толкайте их «наружу», пользуясь мускулами живота). Поначалу ему следует вводить пенис очень медленно и неглубоко. Когда вы оба расслабитесь, он может

двинуться и глубже, но все же лучше, если в первый раз он не станет работать «до упора».

- **Не следует ожидать оргазма.** У него он, скорее всего, настанет (и обычно очень быстро), а у вас, вероятнее всего, нет. Это вовсе не означает, что вы не способны его испытывать, просто женщинам обычно приходится этому учиться, а у мужчин все проходит более или менее автоматически. Возможно, до или после близости вам захочется перечитать главу 1 и научиться испытывать оргазм с помощью мастурбации.
- **Если он девственник, а вы нет, будьте тактичны.** Он и так нервничает и боится, что вы сочтете его безнадежным (даже если так оно и есть, все равно скажите, что он все сделал отлично). Если вы настроитесь на то, что он кончит ровно через секунду, то вас не постигнет разочарование. Направляйте его и помогайте во всем, но только не изображайте из себя всезнайку — мол, я знаю, что надо делать, а ты — нет. Если он захочет взять контроль на себя, пусть берет. И, главное, всегда помните, что даже если поначалу любовник из него окажется никакой, важно его желание учиться, и тогда вы (и время) сможете это очень быстро изменить.

## Ⓜ ДЛЯ НЕГО

- **Признайтесь, что вы девственник, даже если вам будет стыдно.** Будьте реалистом: если у вас никогда еще не было близости, то вряд ли вы окажетесь лучшим любовником в ее жизни.
- **Наденьте презерватив.** Если вы не знаете девушку очень хорошо, то он защитит вас от инфекций, передаваемых половым путем. Если же она ваша давняя подруга, вы оба девственники, и она принимает противозачаточные пилюли, то пре-

зерватив не нужен. Просто убедитесь, что ее вдруг не озарила мысль о том, как будет романтично, если она забеременеет. Если у вас появились хотя бы малейшие сомнения в том, что она принимает пилюли (пусть даже она говорит, что принимает), наденьте презерватив.

**Перед самым оргазмом пульс у мужчины учащается вдвое.**

- **Решайте сами, насколько «особенным» этот опыт будет для вас.** Если вам все равно, кто эта девушка, и вы хотите лишь попробовать первый раз, тогда нет проблем – просто всегда носите с собой презервативы, и тогда сможете пережить это событие эмоционально, даже если результат вас разочарует. Первая близость с девушкой, которую вы любите (и которая любит вас), очевидно, станет пугать вас меньше и принесет больше удовлетворения, но такое не всегда случается. Не уступайте друзьям, если они начнут подталкивать вас к сексу, а вы морально к этому еще не готовы. Начнем с того, что вы ведь *не знаете*, правдивы ли их байки о собственных сексуальных подвигах (нередко самые отчаянные хвастуны заливают больше всего), и вообще не существует какого-либо возраста, когда вы обязаны попробовать себя в сексе.
- **Не терзайтесь, если все закончится очень быстро.** Вы станете чувствовать себя более комфортно и уверенно во время близости, если у вас уже будет предварительный опыт прелюдии и любовной игры до того, как вы, образно говоря, нырнете в омут вниз головой. Однако если для девушки долгая прелюдия в решающий день очень важна, то для вас, вероятно, это тот самый случай, когда чем меньше, тем лучше. Не паникуйте, если эякуляция у вас случится еще *до того*, как вы войдете в нее, или же оргазм наступит всего после двух-трех

движений внутри. Ведь вас предельно возбудит уже сама мысль о том, что вы наконец-то смогли это сделать, и это совершенно нормально. Если она захочет, подождите немного и попробуйте снова — во второй раз вы продержитесь дольше, в третий еще дольше и т. д.

> «Я потерял девственность с девушкой, которую искренне любил. Но когда мы это сделали, мне захотелось встречаться с другими девушками и испробовать то, чему я научился. Я тогда стал настоящей сволочью и поступил именно так. Мне до сих пор за это стыдно, хотя прошло уже 10 лет».
>
> *Тревор, продавец, 24 года*

• **Если она девственница, а вы — нет, то не забывайте, что для нее это эмоциональное переживание.** Вам-то не терпелось стать мужчиной, а она, вероятно, все тщательно обдумала, прежде чем «отдала» свою девственность вам. Это действительно дар, которым она вас одаривает, и для вас это должно стать величайшей честью. Поэтому сделайте ей ответный подарок, проделав все неторопливо и легко. И не приступайте, если не сможете потом на некоторое время остаться рядом с ней. Если вам нужен только секс, а не отношения, то займитесь им с той, кто уже не девушка.

## НАЖИМАЙТЕ ВСЕ НУЖНЫЕ КНОПОЧКИ

Женщины могут испытать оргазм только после стимуляции клитора. Попробуйте небрежно ввернуть эту фразу, если разговор идет о сексе, и ссора между собеседниками буквально гарантирована. Если вы полагаете, что идет полемика насчет G-зоны, то дебаты на тему о том, могут ли женщины иметь не только клитораль-

ный, но и вагинальный оргазм, вспыхнут с удвоенной яростью. Нашим родителям даже в голову не могло прийти, что в том, что касается оргазма, близость может и не оказаться явлением самодостаточным. Но когда Мастерс и Джонсон, весьма авторитетные секс-эксперты, *категорически* заявили, что источник *всех* женских оргазмов находится в клиторе, то они разделили мужчин и женщин, а также женщин и женщин.

> **«Когда мы занимаемся этим в миссионерской позиции, я прошу его работать очень медленно и сжимаю ногами его пенис. Потом напрягаю мышцы влагалища и прошу его поглаживать пальцем клитор. Если он входит в меня сильно и одновременно стимулирует клитор, то у меня наступает очень мощный оргазм, и длится он очень долго».**
>
> ***Мэнди, студентка, 18 лет***

Начнем с того, что мужчинам страшно не хочется расставаться с мифом о всемогущем пенисе в роли абсолютного удовлетворителя. Опрос, проведенный исследовательницей Шери Хайт, показал, что подавляющему большинству мужчин хочется, чтобы их партнерши достигали оргазма только благодаря работе пениса, без дополнительной клиторальной стимуляции. Далее, имеется группа людей, которая не признает (и не сможет признать), что клиторальная стимуляция есть для них единственный путь к оргазму. Это те женщины, которые (иногда годами) «имитировали» его во время близости. Не очень-то легко сказать своему давнему партнеру: «Да, дорогой, это правда. И за последние пять лет я тебе солгала примерно раз пятьсот». Оставшиеся снова делятся на тех женщин, кто испытывает оргазм *только* через клитор и охотно это признает, и тех, кто поклянется жизнью своей матери, что испытывает и вагинальные оргазмы.

> «Я не принадлежу к тем парням, которые воротят нос, если девушка попросит помастурбировать ее во время близости. Моя первая близкая девушка сказала: «Может, тебе и не понравится, но это правда: большинство женщин лишь имитирует оргазм во время близости, а я могу его испытать, только если ты станешь одновременно с проникновением поглаживать мой клитор». Я предположил, что и остальные женщины такие же, как она, и с тех пор поступал так всегда. Многие женщины говорили мне: "Знаешь, а ты первый парень, которого мне не пришлось об этом просить"».
>
> *Питер, владелец небольшого бизнеса, 36 лет*

Хотя суровые факты, полученные в ходе сексуальных исследований, склоняются в сторону «только клитора», имеется так много личных свидетельств женщин, утверждающих, что у них бывают вагинальные оргазмы, что эксперты теперь убеждены – существует и разновидность оргазма за счет стимуляции влагалища. Вероятнее всего, она связана с G-зоной или A-зоной (см. главу 4). Женщины, у которых были вагинальные оргазмы, говорят, что они не столь сильные, как клиторальные, зато ощущаются «глубже», длятся дольше и сопровождаются, как и клиторальные оргазмы, сокращениями матки и влагалища.

Независимо от того, какую теорию вы считаете верной, нет сомнений в том, что, даже если вы способны испытывать вагинальные оргазмы, стимуляция клитора во время близости делает их более интенсивными. Кто знает? Попробуйте воспользоваться приведенными ниже советами, и не исключено, что вы присоединитесь к избранной (и небольшой) группе счастливых женщин, утверждающих, что бывает та-

кой супер-пупер ОРГАЗМ, когда вагинальный и клиторальный оргазмы происходят одновременно!

- **Сперва поговорите об этом с партнером.** Будьте честны. Если во время близости вы способны испытать оргазм, только когда партнер ласкает вам клитор, то так ему и скажите. Объясните, что тут нет его вины, что многие женщины так устроены, и это вопрос биологии, никак не связанный с его сексуальной техникой.
- **Убедитесь, что он знает, где находится ваш клитор.** Покажите ему его, и пусть он хорошо разглядит клитор при свете дня. Затем, во время близости, направьте его руку в нужное место. В различных позициях он может утратить ориентацию.
- **Выберите позицию, которая обеспечивает ему легкий доступ к клитору.** Если станете перебирать различные позиции, то в пунктах «Потенциал оргазма для нее» отыщете и ту, при которой клитор легко доступен. Клиторальная стимуляция потребует не пары секунд, поэтому проследите за тем, чтобы его рука не оказалась вывернута из-за неудобной позы. Ему должно быть удобно это делать, чтобы не отвлекаться от собственных приятных ощущений. Время от времени доходите до оргазма до или после близости, используя оральный секс или мастурбацию.
- **Разделите работу.** Другими словами, смените его и иногда стимулируйте клитор сами. Или поместите свою руку поверх его руки, когда он это делает. Так вы сможете лучше направлять его движения, и это усилит ощущения близости и единства.
- **Попросите его быть нежнее, чем обычно.** Нередко ему, когда он делает свое дело и одновременно стимулирует клитор, трудно сохранять легкость прикосновений.

# ПРОТАНЦУЙТЕ СВОЙ ПУТЬ К ОРГАЗМУ: РАДИКАЛЬНО НОВЫЙ СПОСОБ БЛИЗОСТИ

Техника коитального выравнивания (ТКВ) предложена американским психотерапевтом Эдвардом Эйчелом, и это совершенно новый подход к близости. Даже самые всезнающие сексологи встрепенулись, когда Эйчел опубликовал свои открытия в начале 90-х – настолько они оказались поразительными. Он писал, что ТКВ не только повышает для женщин шансы на оргазм во время близости, но и увеличивает вероятность *одновременных* оргазмов. (Несмотря на распространенные представления, шансы на то, что вы во время близости воскликнете «Да! Да!» одновременно, весьма невелики – если только один из вас не симулянт.)

Эйчел проверил свою теорию на 43 парах. До применения его техники лишь 23% испытуемых женщин переживали оргазм во время близости, а с помощью ТКВ эта цифра подскочила до 77%. Ни у одной из этих женщин прежде не было оргазма одновременно с партнером, а при использовании ТКВ такое стало происходить при каждой третьей близости.

Теория здесь весьма проста. Эйчел принадлежит к тем, кто считает, что женщинам для достижения оргазма требуется клиторальная стимуляция. И он решил, что жалкие движения туда-сюда для этого совершенно безнадежны, и изобрел альтернативное «раскачивающееся» движение. ТКВ подвергает клитор ритмичному давлению и поддерживает этот ритм. Проблема тут в том, что овладеть этой техникой нелегко. Нужно мыслить достаточно «нестандартно», чтобы отказаться от всего, что за долгие годы стало «естественным», поэтому хотя некоторые приверженцы ТКВ уже отказались от любых иных способов близости, большинство вернулось к прежнему туда-сюда

просто потому, что так легче. Хотите попробовать? Тогда вот как это делается...

**56% женщин симулируют оргазм. 94,7% женщин получают наслаждение от близости. И лишь 29% женщин утверждают, что испытывают оргазм при каждой близости без дополнительной клиторальной стимуляции.**

## Позиция

Он ложится сверху, причем и ваш, и его таз должны располагаться на одной линии. Он вводит пенис, но работает «высоко», поэтому ствол расположен вне влагалища и прижимается к вашему лобку. Вес партнера распределен по вашему телу, и он не опирается на локти. Под действием своего веса партнер подается вперед, в направлении вашей головы. Убедитесь, что партнер не «сваливается» назад; его таз не должен опускаться ниже вашего. Обхватите ногами его бедра, расположив на них лодыжки.

## Движения

Для движений оба используют таз, а не руки или ноги. В этот момент вы пожалеете, что не записались на курсы танцев, потому что координация здесь – ключ к успеху. Цель состоит в том, чтобы добиться одинакового ритма – партнеры должны двигаться совершенно одинаково и с одинаковой же скоростью.

При движении *вверх* лидирует женщина: давите вперед и вверх, чтобы вынудить таз партнера переместиться назад. Партнер позволяет тазу отодвинуться назад, но сохраняет при этом контакт с тазом партнерши. Во время движения вверх пенис входит во влагалище. Для движения *вниз* те же действия совершаются в обратной последовательности. Он давит на ваш таз назад и вниз. Вы при этом сохраняете

контакт, прижимая клитор к основанию его пениса. Во время движения вниз пенис перемещается вперед и прижимается к лобку, одновременно неглубоко входя во влагалище. Используются давление и противодавление, а не ввод и вывод пениса.

## Достижение оргазма

Вместо ускорения в конце, как поступает большинство пар при близости, идея здесь в том, чтобы поддерживать равномерный ритм. Его не надо ускорять или замедлять. Если вы все делаете правильно, то оргазм партнеров наступит естественным образом.

# МОЖНО МНЕ СЕЙЧАС СДЕЛАТЬ ПАУЗУ? НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРОНИКНОВЕНИИ

Позиция во время близости далеко не главное, а если вы еще не пришли к *этому* выводу сами, то предыдущие главы читали невнимательно. Но даже если позабыть о тонкостях вроде клиторальной стимуляции, можно погубить лучшую в мире близость просто из-за неправильного проникновения.

Проникновение – акт ввода пениса во влагалище и его движения вперед и назад – выглядит достаточно простым. Надо лишь ввести пенис, снова (почти) извлечь, и повторять это до тех пор, пока не брызнет кое-что белое, правильно? Не совсем. Существуют кое-какие ошибочные представления (в сексе вечно на них натыкаешься, не так ли?), о которых вам следует знать. Поскольку проникновение чаще всего контролирует мужчина, большая часть моих комментариев предназначена ему. Но это не значит, что *вы* можете пойти погулять. Если и существует возможность сделать проникновения более приятными для него, так это ответные движения – двигайте тазом ему

навстречу. Нельзя лежать бревном, делайте хоть что-нибудь! Если вы любите находиться сверху, то кое-какие из нижеприведенных комментариев относятся и к вам, поэтому читайте дальше...

- **Нам вовсе не нужно каждый раз устраивать марафонский забег.** Некоторые мужчины гордятся тем, что могут растягивать близость на несколько часов. Если под этим подразумевается продление близости за счет смены позиций, перерывов на оральный секс и взаимную мастурбацию (или даже чтобы перекусить чем-нибудь для восстановления сил), то примите мои поздравления. Но если вы бахвалитесь тем, что часами трахаетесь в одной и той же позиции, то... гм-м... это действительно становится несколько монотонным. Большинство моих знакомых женщин находит мужчин из категории «да кончит же он когда-нибудь?» скучными. Кстати, когда над женщиной так долго упражняются, это чревато последствиями. Нам это перестает доставлять удовольствие, выделяется мало смазки, и влагалище пересыхает. Несмотря на столь очевидные вещи, большинство моих знакомых мужчин до ужаса волнует, смогут ли они продержаться достаточно долго. Разумеется, нам очень приятно, если близость длится более трех минут, но не сходите вы с ума из-за времени! Спросите любимую, сколько минут она попросила бы вас продержаться, и ответ может вас весьма удивить.
- **Поддерживайте фрикции постоянными и ритмичными.** Нет ничего хуже вечных «стоп-старт», чем грешат некоторые мужчины. Нередко причиной этому служит опасение кончить слишком быстро, но иногда вы полагаете, что такая техника возбуждает женщин. Бога ради, дразните нас сколько угодно – если вы на некоторое время перестанете вводить пенис сильно и глубоко, что

нам очень нравится, то это может нас возбудить,– но не проделывайте такое слишком часто или регулярно, это лишь приведет нас в отчаяние. Большую часть времени проникновения должны быть равномерными и не слишком быстрыми. Мужчина, имитирующий отбойный молоток, никогда не попадет в список хороших любовников.

- **Спросите ее, насколько глубокими должны быть проникновения.** Иногда женщинам хочется, чтобы партнер работал *очень* сильно и *очень* глубоко, а иногда ей больше нравятся проникновения неглубокие и плавные. Это зависит не только от позиции, но и от нашего настроения, а у некоторых женщин еще и от того, в какой стадии менструального цикла они находятся. И не существует безошибочного и магического способа узнать, в каком настроении она сегодня. Просто спросите. Вы можете также выяснить, что ваша подруга глубоких проникновений не захочет никогда, потому что ей больно. Если же даже самое нежное проникновение заставляет ее вздрагивать от боли, то ей нужно сходить к гинекологу. Другой причиной может стать то, что шейка ее матки расположена как раз там, куда попадает головка пениса. Попробуйте направлять ее в сторону, а не по центру.

## ПОПЫ ВВЕРХ! РУКОВОДСТВО ПО АНАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ

Наши ягодицы относятся к «запретным» зонам, поэтому элемент запретности («если этого делать нельзя, то я должен это сделать») для многих автоматически делает анальную стимуляцию возбуждающей. Как у мужчин, так и у женщин анус и прямая кишка набиты нервными

окончаниями. А для некоторых это и вовсе наиболее заряженная эрогенная зона.

> «Если девушка говорит: «Сильнее, сильнее», то это каждый раз меня заводит. Нет ничего лучше, чем отпустить тормоза в конце и просто стремиться к этому».
>
> Даг, рабочий, 19 лет

Однако на каждую пару, с удовольствием добавляющую анальную стимуляцию к своим любовным играм, найдется другая пара, которая побледнеет уже от одной мысли о том, что кто-либо коснется их самого «личного» местечка. Поэтому я никому не советую соблазнять своего партнера, легкомысленно обещая наилучшие в жизни ощущения, не пояснив предварительно и точно, куда именно планируется ввести палец. Если партнера подобная перспектива приведет в ужас, то это его/ее выбор, и не вам менять такое отношение. Однако вы *можете* ненавязчиво отметить, что если причина кроется в опасении все перепачкать, то бояться этого не следует. Нижняя часть прямой кишки в нормальном состоянии пуста, а пальцы, если они чистые, с подстриженными ногтями и хорошо смазаны, не причинят ей никакого вреда. (Введение *предметов* в задний проход — это совсем другая история. Вы ведь не хотите, чтобы над вами хохотало все приемное отделение больницы, верно?) А если после тщательно вымыть руки, и лишь *потом* прикасаться к ее влагалищу или его пенису, то это предотвратит и перенос бактерий.

Чувственные переживания, возникающие при анальной стимуляции, весьма отличаются от привычных и очень хороши для усиления тех ощущений, которые вы уже испытываете. Совместите ласку ануса с близостью, и ваши оргазмы станут утонченно эротичными; ее можно применять также во время орального секса или взаимной мастурбации. Одновременная клиторальная и анальная

> «Когда любовник впервые засунул мне палец в задний проход, я была просто в шоке. Он даже не предупредил, а просто задвинул его туда без всякой смазки. Мне такое страшно не понравилось, зато с парнем, с которым я встречаюсь сейчас, все было иначе. Он знал, когда и как это сделать правильно, и теперь я не могу достичь оргазма, если он не возбудит меня анально».
>
> *Сью, домохозяйка, 26 лет*

стимуляция делает и то, и другое еще лучше, а введение пальца во время близости может подарить ему исключительный финал.

Если у вас такое в первый раз, то я бы посоветовала сперва попробовать описанное ниже упражнение во время орального секса или взаимной мастурбации, и лишь потом применить его во время близости. Трудно ведь одновременно работать пенисом, задавать вопросы и нежно обследовать нужную область. Сперва узнайте друг у друга, какие местечки называются «да», а какие «нет уж, спасибо большое», и лишь потом попробуйте провести эксперимент, когда ваш партнер приближается к оргазму.

## (М) ДЛЯ НЕГО

Перейдите от поглаживания и ласки ее гениталий к стимуляции промежности. Сперва поглаживайте, потом плотно помассируйте тремя пальцами.

Пусть ваши пальцы скользнут по анусу. Отметьте ее реакцию. Если она отпрянет или сожмет ягодицы, то она или не заинтересована, или нервничает. Если вы предварительно не обсуждали с ней, что намерены сейчас сделать, то вы играете с огнем!

Если же она приподнимет ягодицы или прижмется к вашей руке, то это очень хорошее указание на то, что

она хочет продолжения. Но для этого вам сперва *надо* нанести немного смазки и себе на палец, и на ее анус. Продолжайте поглаживать ее отверстие, пока она не расслабится, потом введите кончик пальца в задний проход. Задержите его на секунду-другую, потом попробуйте очень нежно двигать палец по кругу или вперед-назад. Ладонь при этом должна оставаться прижатой к промежности.

Прежде чем двигать палец дальше, спросите ее, нравится ли ей. Если вы одновременно стимулируете ей клитор, то она получит двойное удовольствие.

## (Ж) ДЛЯ НЕЕ

Если эрекция у него слабовата, то этот прием может очень быстро ее усилить. Применяйте ту же технику, что описана выше для него, а затем...

Помассируйте пальцем всю его область между ягодицами медленными круговыми движениями. Затем введите в прямую кишку один или два *хорошо смазанных* пальца примерно на 5 см. Задержите их там, пока он не расслабится, потом ощупайте переднюю стенку кишки, пока не обнаружите твердую массу размером с каштан. Это его предстательная железа, она же мужская G-зона (подробности см. в «Как найти G-зону у мужчины» на стр. 159). Погладьте или помассируйте ее направленным вниз движением, одновременно нажимая основанием ладони чуть ниже мошонки для дополнительной стимуляции.

## (М) (Ж) ДЛЯ ВАС ОБОИХ

Если вы не можете заниматься сексом (нет презерватива, или вы не хотите близости во время менструации), то попробуйте глютеальный секс. Это всего лишь означает, что он использует щель между ее ягодицами в качестве альтернативного «влагалища». Это

нечто новенькое, здорово возбуждает и очень легко. Она сжимает ягодицы и вращает тазом, а он работает между ними.

## НА СКОРУЮ РУКУ

Если у вас нет времени для долгого секса, или вы не особенно хотите его растягивать, то испытайте сладкое удовольствие «пятиминутки» или «экспресса» – быстрого и жаркого секса в любой форме. Проведенный в правильное время с правильным партнером, он может принести равное, если не большее, удовлетворение, чем долгие и растянутые занятия любовью. Фокус тут в том, чтобы оказаться одинаково и бесшабашно заведенными одновременно. Это единственный случай, когда вы можете позабыть все, что я вам говорила насчет необходимости прелюдии. Весь кайф «экспресса» как раз и состоит в том, что все происходит без подготовки, и единственной прелюдией служат три магических слова: «Давай это сделаем». Запомните лишь одно: если вы *постоянно* станете заниматься сексом именно так, «экспресс» быстро превратится из эротически экзотического события в наводящую скуку возню.

Лучше всего «экспресс» работает:

- Когда вы полуодеты. Если вы решили полностью раздеться, то вы недостаточно нетерпеливы, чтобы им насладиться. Зато когда одежду *срываешь*, это совсем другое дело.
- Когда все происходит спонтанно. Вас одновременно охватила внезапная страсть.
- Когда вы оба много работаете и слишком устаете для долгого секса, но хотите поддерживать пламя любви.
- Когда инициатива исходит от женщины. Мужчинам часто хочется быстрого секса, поэтому их *чрезвычайно* заводит, когда его предлагает женщина.

- Если ваша сексуальная жизнь стала скучна, и вам позарез нужно ее мгновенно оживить.
- Если кого-то из вас (или обоих) немного тревожит, что вы не на высоте. А «экспресс» снимает давление и срывает с цепи животные инстинкты.
- Если вам до смерти *хочется* секса, но вы в общественном месте или не можете надолго покинуть гостей на вечеринке. Вы в парке, где неподалеку родители играют в мячик с детьми? Если у вас короткая юбка, сдвиньте трусики в сторону, сядьте ему на колени (он сможет расстегнуть ширинку под прикрытием вашей юбки) и одарите его нежным поцелуем. И компания, устроившая пикничок неподалеку, сочтет вас чудесной романтической парой!

**«Мы с другом были на обеде у друзей. Я пошла в туалет, он следом за мной, и мы одновременно подумали об одном и том же. Мы открыли боковую дверь и увидели площадку, где лежали мешки с мусором. У нас был замечательный секс, мы уложились за пару минут, и я думала, что никто даже не заподозрит, чем мы там занимались. Когда я вернулась к столу, все друзья покатывались со смеху. И кто-то показал на окно, откуда открывался прекрасный вид на площадку для мусора».**

***Трейси, специалист по пиару, 29 лет***

Еще несколько «быстрых» советов:

- Попробуйте заняться этим на стуле – еще лучше, если это стул в вашем или его офисе, когда там никого нет. Однако подумайте, не слишком ли вы рискуете тем, что вас застукают. Нет смысла нарываться на увольнение или навсегда погубить репутацию.
- Откиньтесь на спинку стула, и пусть он опустится на колени перед вами. Обхватите ногами его ягодицы.

**Во время секса вам хочется хихикать? Это совершенно нормально. Внезапное высвобождение эмоций и сброс напряжения во время или после оргазма может вызвать смех. Это тоже часть сексуальных реакций.**

- Не ограничивайте «экспресс» половым актом. Подарите ей оральный секс, когда она собирается подойти к двери встречать пришедшую в гости подругу (не надо ее раздевать, лишь сдвиньте в сторону трусики). А вы в такой же ситуации устройте ему лучшее в его жизни феллацио.
- Перейдите с колготок на пояс с чулками. Они смотрятся более сексуально и позволяют легче и быстрее добраться до лакомого местечка во время «экспресса».
- Позиции «сзади» требуют минимального раздевания. Еще один вариант — вы стоите лицом к нему, прижавшись к стене (если вы не очень отличаетесь по росту). Стойте на одной ноге, а второй обхватите партнера для равновесия и более глубокого проникновения.
- Уступите *страстному* желанию, даже если вы уже одеты для выхода в свет, а друзья терпеливо дожидаются вас в баре. «Экспресс» есть «экспресс»: вы можете уложиться как раз в те две минуты, которые *зря* потратите, нерешительно держась за ручку двери.
- Попробуйте секс в лифте, на пляже, в парке, в самолете, поезде или автомобиле. Возможности здесь беспредельны!

## РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Наши гениталии столь же индивидуальны, как и любая прочая часть тела. Взгляните на разнообразие форм и размеров носов, и вы получите хорошее представление



о многочисленных вариациях влагалищ и пенисов. Как и обычно, один из полов хочет того, чего не хочет другой. Мужчины жалуются, что их пенис слишком мал (правда, я знаю мужчину, которого волнует противоположное), а женщин тревожит, что канал их влагалища слишком широк. Имеются способы обойти и слишком большое, и слишком маленькое, но давайте сперва рассмотрим эмоциональную сторону проблемы.

Чем-то отличаться от нормы всегда тяжело, но тут важно то, как вы сами относитесь к такой ситуации. Можно раздуть проблему и превратиться в параноика, а можно принять то, чем вас наградила природа, приложить немного усилий и нацелиться на хорошую сексуальную жизнь. С помощью пластической хирургии пенис *можно* увеличить, а влагалище сузить, но это весьма радикальное (и к тому же дорогое) решение. Поэкспериментируйте для начала с предложенными ниже советами, и вы, возможно, придете к выводу, что размер ваших гениталий на самом деле не очень-то и важен. Люди не влюбляются в части тела, их привлекает сама личность их владельца или владелицы.

### Ⓖ ДЛЯ НЕЕ

Если секс причиняет вам сильную боль, или проникновение пениса не получается, то вы, возможно, страдаете *вагинизмом* – состоянием, когда психологические факторы вызывают спазм мускулов влагалища, за счет чего оно плотно сжимается. Если это ваш случай, то сразу ищите помощь в главе 7.

## Если влагалище слишком маленькое

Женщины, у которых нет серьезных проблем, но чьи влагалищные каналы слишком малы, иногда испытывают неприятные ощущения во время близости. К счастью (или к несчастью, поскольку эта проблема нередко

сменяется на противоположную), рождение ребенка путем естественных родов обычно исправляет такое положение раз и навсегда. Не паникуйте! Роды не единственное решение. Есть и другие способы сделать секс более приятным.

- **Всегда применяйте смазку.** Я упорная сторонница персональных лубрикантов, поэтому вам, должно быть, уже до смерти надоели постоянные упоминания о них, однако пользование дополнительной смазкой есть простой и наиболее эффективный способ сделать секс более комфортным. Если вас слишком смущает стоящий возле кровати флакон, сходите перед сексом в туалет и нанесите лубрикант поглубже во влагалище. Тепло и ваша естественная смазка разнесут его во все нужные места.
- **Не начинайте близость, пока вы действительно не возбуждены.** Объясните партнеру, что вам нужна длительная прелюдия, иначе влагалище не успеет достаточно увлажниться и расшириться. Если он и после этого не станет тратить время на поглаживания и ваше возбуждение, а сразу приступит к делу, то смените партнера.
- **Выбирайте позиции, позволяющие вам широко раздвинуть ноги.** Облегчайте ему проникновение, разводя бедра и сгибая ноги в коленях. Когда он введет пенис, слегка подайтесь вниз (как будто пытаетесь вытолкнуть что-либо из влагалища). Так у вас будет больше контроля, а мышцы влагалища расслабятся. Попросите его вводить пенис не одним быстрым движением, а медленно и постепенно. Вы сами скажете ему, когда будете готовы принять пенис глубоко. Заботливый любовник позволит вам взять управление на себя. Если вы верите, что он подождет, пока вы не окажетесь готовы, то сможете расслабиться — и не только вы, но и мышцы вашего влагалища.

## Если влагалище слишком большое

Некоторые женщины просто так устроены, а у других мускулы влагалища ослабели после родов. В любом случае, вы не «схватываете» его пенис, а в результате ощущения становятся менее приятными для обоих партнеров. К счастью, эта проблема относительно просто решается, если вы готовы сделать домашнее задание.

- Ежедневно выполняйте упражнения Кегеля. Доктор Арнольд Кегель разработал серию упражнений для влагалища еще в 50-е годы. Она предназначена для усиления мышц, окружающих тазовую платформу, — тех, которые сокращаются при оргазме. Сперва вам нужно найти у себя мышцу, которая называется пубококкигеус. Для этого введите палец во влагалище и напрягите мышцы вокруг него. Это та самая мышца, которая не дает вам намочить трусики, когда поблизости нет туалета. Все понятно? Если вы почувствовали, как мышцы влагалища сдавили палец, то вы в хорошей форме. А если нет, то будете!
- Для начала напрягайте и расслабляйте эту мышцу дважды в день по 25 раз. Сперва делайте это медленно, увеличивая количество повторений. Когда сможете быстро проделать это 25 раз, то вы готовы двигаться дальше — 50 раз дважды в день! Освоили и это? Отлично, теперь попробуйте удерживать мышцы напряженными три секунды, а потом расслаблять. Делайте это 25 раз дважды в день, а потом снова доведите число повторений до 50. Как только вы справитесь и с этим, на что должно уйти около двух недель, вы заметите огромную разницу в ощущениях во время близости. Влагалище не только станет более узким, но вы сможете и «массировать» ему пенис, выполняя те же упражнения.
- Когда партнер будет сверху, подложите под себя одну или две твердые подушки. Это изменит угол

наклона влагалища и сделает его более узким. Во время близости в любой позиции не раздвигайте ноги широко – чем ближе бедра, тем уже влагалищный канал. Выбирайте позиции, «наклоняющие» влагалище,– заднее проникновение или любую позицию, в которой он вводит пенис под углом.

## (М) ДЛЯ НЕГО

### Если пенис слишком большой

Вероятно, вы чувствуете себя великаном, переодеваясь в мужской раздевалке, но не очень-то уютно, когда новая партнерша начинает с отчаянием поглядывать на дверь, едва вы расстегиваете ширинку. Хорошо то, что влагалищный канал достаточно эластичен, чтобы пропустить сквозь себя ребенка, поэтому он способен вместить даже самый большой пенис (90–95% эрегированных пенисов имеет длину от 13 до 18 см). Фокус здесь вот в чем:

- **Убедитесь, что *она* предельно возбуждена и *ее* влагалище достаточно увлажнилось, чтобы принять ваш пенис.** Вам нужно тратить на прелюдию больше времени, чем «среднему» парню, и применять дополнительную смазку. Даже если у женщины выделилось немало смазки, ей все равно будет больно. Поэтому возьмите флакон смазки и не экономьте ее.
- **Выберите позицию, не допускающую глубокое проникновение.** Попробуйте позиции на боку, или такие, где все контролирует она, вроде «женщина сверху». Когда будете входить первый раз, начните с введения трети пениса, и пусть она одновременно «сработает вниз» (напряжет мышцы влагалища «наружу»). Замрите на некоторое время, пока влагалище привыкнет к размеру пениса, затем сможете продвинуться чуть дальше. Завершив пол-

ное введение (если пенис у вас чрезмерно большой, она может не захотеть ввода на полную длину), начните очень плавные движения внутрь и обратно. Глубокие, сильные или быстрые движения исключаются, если только она не освоилась с вашим пенисом и может такое выдержать.

## Если пенис слишком мал

Вы вздрагиваете всякий раз, когда кто-то шутит насчет размера пениса, и *ненавидите* раздевалки. Во время первой встречи с новой партнершей вы с ужасом ждете вопросов вроде: «Это и есть ОН?», когда вы раздеваетесь, или: «Он уже внутри?» во время близости. Но если у нее хорошо развиты те самые мышцы (поощрите ее делать описанные выше упражнения Кегеля), то вы сможете неплохо подойти друг другу по размерам. Вот как сделать размер вашего пениса малосущественным:

- **Не превращайте в главное событие саму близость.** Если вы уже подарили ей три оргазма посредством орального секса, стимуляции гениталий или чувственного массажа, то близость станет лишь частью любовных утех, а не самим шоу. Это позволит обоим сбросить напряжение. Многим женщинам трудно достичь оргазма исключительно за счет одной близости, поэтому она станет только приветствовать смещение акцентов.
- **Выбирайте позиции с глубоким проникновением, или в которых ее влагалище «закрыто».** «По-собачьи», «женщина сверху», но откинувшись назад – словом, любой вариант, изменяющий наклон влагалища и немного его «закрывающий». Все они заставят ее ощущать ваш пенис более крупным и увеличат трение. В миссионерской позиции подложите ей под ягодицы одну-две твердые подушки и попросите не раздвигать ноги, а держать

бедра сжатыми (ваши ноги должны при этом находиться *снаружи* относительно ее ног).

- **Вводите пенис сильно и глубоко.** Если он у вас меньше среднего размера, то вы можете работать им сильнее и глубже обычного (однако сперва спросите ее, какие движения ей нравятся больше).
- **Чаще мастурбируйте, чтобы избежать преждевременной эякуляции.** Весьма несправедливо, но, к сожалению, верно и то, что у мужчин с небольшим пенисом очень часто бывают подобные проблемы. Причина здесь в том, что все пенисы имеют примерно одинаковое количество нервных окончаний в головке. Если ваш пенис мал, то они сосредоточены на меньшей площади, что делает вас более чувствительным. Чем чаще вы мастурбируете, тем менее чувствительным становится ваш пенис, особенно если вы при этом научитесь контролировать свои оргазмы.

## СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

— О, это так *романтично*,— говорят люди, похлопывая вас по животику и любуясь, как вы с партнером обмениваетесь нежными взглядами.

Завести ребенка романтично, но беременность отчасти становится причиной, почему секс отодвигается на второй план. Партнер вас сейчас безумно любит, но теперь может воспринимать вас иначе: вы уже не его прежняя роскошная и сексуальная подруга, а будущая мать. Вы также ведете внутреннюю борьбу, пытаясь примирить свое нынешнее (более ответственное) «я» с прежним (любившим горячий и страстный секс в той самой комнате, где сейчас стоит колыбелька).

Одна моя беременная подруга сказала:

— Из-за гормонов мое либидо взлетело выше крыши, но всякий раз, когда мне хочется секса, я чувствую

себя виноватой. Ну, я вроде бы как будущая мать, и все такое, а мне все время хочется трахаться. Одно с другим не стыкуется.

И все же стыкуется. После первых двух-трех месяцев тошноты многие женщины ощущают переполняющую их энергию, а вызванный беременностью повышенный уровень гормонов мощно подстегивает их либидо. Если партнер заботлив и заверяет вас, что вы вовсе не толстая, а всего лишь беременная, то эти месяцы могут стать одними из самых сексуальных за все время ваших отношений. Большинство беременных женщин набивает полки книгами о детях и зачатии, поэтому я здесь не стану вдаваться в подробности насчет детского здоровья. Но вам, возможно, захочется запомнить то, о чем будет написано ниже.

«Когда моя первая жена залетела, я возненавидел эту беременность, потому что жена стала еще более замкнутой. Она заставила меня наблюдать за родами, и с того для я уже не смог воспринимать ее как сексуального партнера. Каждый раз, когда я думал о ее влагалище, мне вспоминались ребенок и вся эта кровь. А с моей новой подругой все иначе. В прошлом году у нас родился ребенок, но она вела себя так, что я тоже стал частью этого события. У нас было нечто вроде секса почти до самых родов, и она очень радовалась тому, что я очень жду нашего ребенка».

*Мартин, водопроводчик, 30 лет*

- **То, насколько сексуально озабоченной вы себя почувствуете, очень сильно зависит от реакции партнера.** Если он в восторге от самого факта вашей беременности и не меньше вас радуется первому толчку малыша, то ваша сексуальная жизнь, вероятнее всего, не очень пострадает. Беременность есть время, когда вы ощущаете свое тело наиболее

уязвимым. Если вы прежде расхаживали в джинсах и обтягивающем свитерочке, то теперь начинаете ненавидеть всех, кто еще может так одеваться. Идеальный партнер сумеет убедить вас, что ваш «новый» облик столь же эротичен, и что вы вместе можете восхищаться вашими прекрасными налитыми грудями и замечательно большим животом.

- **У матерей тоже бывает секс.** Давайте честно признаем: материнство не прибавляет облику сексуальности, а общество промыло мужчине мозги не меньше, чем вам. И если вам кажется, что он вскоре начнет обращаться с вами как со статуей Мадонны (религиозной, а не певицы), то вам пора поговорить. Скажите ему, что, хотя вам тоже нравится мысль о растущем внутри малыше, вы все равно и теперь та же личность, что и до беременности. У матерей бывает секс. Поэтому у будущих матерей — тоже.
- **Нет, ребенок не слушает.** «У меня появилось странное чувство, будто малыш подслушивает и все-все слышит»,— сказала одна будущая мать. Это не так. Сами-то вы можете вспомнить, как *ваша* мать кричала: «О, Гарольд, *это фантастика*!»?
- **Не удивляйтесь, если ваши сексуальные вкусы изменятся.** До беременности вы любили оральный секс, а к близости относились более прохладно. Теперь вы ненавидите первое и страстно желаете трахаться. Или наоборот. Иногда вам совсем не хочется секса. Тело кажется тяжелым и неуклюжим, доктор его мнет и ощупывает, а совершенно незнакомые люди все время кладут руки вам на живот. В такой период секс может показаться лишь очередным покушением на ваше тело.
- **Что если я возбуждаюсь больше прежнего?** Такое случается, и нередко. Выброс гормонов может вызвать столько же эротических переживаний, сколько и слезливых. И пока ваши друзья спо-

рят, в какой цвет покрасить стены в детской комнате, *вас* одолевает мысль о том, чем вам не терпится заняться с будущим папашей в своей спальне, когда он вернется с работы. И даже на секунду не смейте думать, будто вы в чем-то виноваты. Наслаждайтесь! Многие женщины говорят, что во время беременности оргазмы у них наступают быстрее и ощущаются сильнее, чем прежде. И радуйтесь, а не отчаивайтесь, когда ваше тело выкидывает разные фокусы,— например, брызнет молоком в момент оргазма!

- **Не причиню ли я вред ребенку?** Вот что больше всего тревожит мужчину. Он полагает, что, орудуя своим инструментом, может толкнуть несчастного младенца. Скажите ему, что у него мания величия — его инструмент не *настолько* большой! Ваш гинеколог (или хорошая книга для беременных) подскажет, какие позиции безопасны и когда можно заниматься сексом во время беременности. Узнав, что вы беременны, сразу обратитесь за профессиональным советом и избавьтесь от всех страхов и опасений.

# Глава 4. Оргазм

## Тридцать (если вам повезло) секунд, ради которых мы ТАК стараемся

Однажды ученые провели эксперимент. Они подключили мышь к специальной аппаратуре, и зверушка испытывала оргазм каждый раз, когда нажимала на специальный рычажок. Продержалась она сутки. Пока ученые отдыхали от трудов праведных, мышка все продолжала нажимать на рычаг до тех пор, пока ее организм не выдержал. Вот что я назвала бы «умереть с улыбкой на лице»!

Тот, кто изобретет аналогичный приборчик для людей, за считанные недели станет самым богатым человеком в мире. Стоит ли гадать, представители какого пола первыми выстроятся за ним в очередь? Похоже, мужчинам для достижения оргазма потребуется не больше усилий, чем включить телевизор. С помощью пульта. Женщинам же, чтобы научиться его испытывать, нередко требуется пройти долгий и трудный путь. Но даже если мы уже владеем подобным искусством, этот маленький паршивец все равно иногда отказывается явиться по нашему вызову, когда мы в постели не одни.

Так заведено природой, что мужчина испытывает оргазм каждый раз, когда выбрасывает семенную жидкость.

У женщин нет столь очевидного биологического стимула. Некоторые ученые считают, что именно оргазм заставляет женщин заниматься сексом чаще, повышая таким образом вероятность оплодотворения яйцеклетки и обеспечивая продолжение рода. Другие исследователи отмечают, что сокращения мышц при оргазме заставляют шейку матки как бы «нырять» в семенную жидкость, «помогая» сперматозоидам добраться до яйцеклетки. Как бы то ни было, женщинам не так просто испытать оргазм. Поэтому нереально и глупо ожидать, что у вас с партнером блаженные содрогания будут при *каждой* близости.

Иногда он достигнет оргазма, а вы нет. В другой раз все будет наоборот, вы удовлетворены, а он — нет. Иногда ни вам, ни ему не удастся достичь вершины. Помните, что оргазм не должен быть исключительной целью. Но я и не хочу сказать, что к этому не надо стремиться. Эта глава и посвящена тому, чтобы сделать ваши оргазмы более вероятными, частыми и интенсивными. И кто знает, а вдруг вы со временем сумеете побить рекорд одной дамы, которая поразила исследователей, испытав оргазм 50 раз подряд, и остановилась, лишь когда закончились мужчины-добровольцы. (Жаль, что поблизости не оказалось той мышки!)

## ЧТО ТАКОЕ ОРГАЗМ?

Когда я впервые его испытала, то подумала, что со мной произошла неприятность. Как-то раз я гостила у своей сестры. Однажды, когда дома никого не было, я случайно обнаружила в ящике комода вибромассажер. Я на него посмотрела, включила, поглядела, как он вибрирует, а потом подумала: «Интересно, а что случится, если я на секундочку приложу его сюда? О, очень приятно. Подержу-ка я его еще чуть-чуть, и... О Боже! Что это?» Я с изумлением посмотрела на пол, уверенная, что увижу там лужицу. Мне и в голову не могло

**Оргазм благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, делает кожу более упругой, улучшает общий тонус организма, делает менструации менее болезненными. Эмоциональная разрядка снижает раздражительность и расслабляет.**

прийти, что я только что испытала оргазм, но знала: *что-то* произошло.

Поэтому когда женщины спрашивают меня, как определить, был ли оргазм, я всегда отвечаю так: раз вы об этом спрашиваете, то у вас не было *клиторального* оргазма, но, возможно, был вагинальный. Последний прекрасен, но иногда заметно уступает по ощущениям клиторальному. Это нечто неописуемое, а ощущения настолько мощные и неповторимые, что вряд ли его можно «не заметить». Это все равно как не заметить зеленых человечков, уютно расположившихся у вас на диване.

Но даже у тех женщин, кто знает, что такое оргазм, и которые часто испытывают его, возникает множество вопросов. Все ли *испытывают* то же самое? Может, другие чувствуют что-то иное? Биологически все проходят через одинаковые стадии. Сначала *возбуждение*, затем *сильное* возбуждение, переходящее в *оргазм*, и возвращение организма к *обычному* состоянию. Психологически же у каждого человека все по-своему, поскольку оргазмы, похоже, столь же индивидуальны, как и те, кто их испытывает. Тем не менее вот что поведали мне некие мужчина и женщина, когда я попросила их описать свои оргазмы — от первого трепетного возбуждения до страстного финала.

## Что чувствует женщина?

«В течение многих лет я мечтаю заняться сексом с незнакомцем. Это нечто другое, отличное от привычных отношений с постоянным партнером. Каждый

раз, когда я знакомлюсь с новым парнем, мои трусики становятся влажными — иногда даже просто от мыслей о нем. Я больше завожусь, но самое смешное, что нередко я настолько возбуждаюсь, что не могу испытать клиторальный оргазм, потому что когда мы наконец приступаем к делу, мне уже хочется только одного — чтобы он скорее вошел в меня. Я ощущаю нечто вроде тупой боли в нижней части живота, и мне необходимо испытать «наполненность».

**34% женщин считают важным, чтобы партнер испытал оргазм во время секса, 50% женщин считают важным достигнуть оргазма самим.**

Где бы он ко мне ни прикасался, любая точка моего тела словно напрямую связана с влагалищем. Оно начинает пульсировать, и мне уже не терпится ощутить его внутри. Первое проникновение всегда наилучшее, потому что немедленно удовлетворяет эту потребность.

Если пенис у него большой, и входит он глубоко и сильно, то возбуждение нарастает, потом достигает максимума, расплываясь где-то внутри нежными волнами удовольствия. Влагалище сокращается, но не столь сильно, как при клиторальном оргазме, когда волны удовольствия бурно расходятся по всему телу. Он больше похож на эйфорический взрыв или извержение.

Мастурбируя, я могу достичь клиторального оргазма в течение нескольких минут, но с партнером все обстоит иначе. Мне надо расслабиться и сконцентрироваться на своих ощущениях, иначе оргазма мне не дождаться. Я должна выбросить мужчину из головы и думать только о себе. Самый сильный и прекрасный оргазм достигается при оральном сексе. Сначала, когда партнер только начинает работать, я становлюсь невероятно чувствительной, это поразительно приятное ощущение. Потом оно усиливается, и весь мир

**Не только мужчинам снятся эротические сны. От 10 до 20 % женщин просыпаются от оргазма.**

концентрируется в маленькой области вокруг клитора. Пусть это прозвучит странно, но мне начинает казаться, будто у меня нет тела, и от него остался лишь крошечный кусочек. Если в эти минуты мне отрубят руку, то я этого даже не замечу, потому что сознаю лишь то, что происходит с этим сантиметром моей плоти.

В этот момент я сознательно напрягаю мышцы ног и ягодицы. Мне становится по-настоящему жарко, я словно пылаю, и наконец я кончаю — влагалище судорожно сокращается, одаряя меня на несколько секунд необыкновенными ощущениями. Даже если я не кричу, все равно мое дыхание непроизвольно становится быстрым и прерывистым. Иногда я испытываю три или четыре сильных сокращения, и все, но порой за ними следует еще несколько более слабых и редких волн. Иногда выделяется жидкость — точнее, мне кажется, что это так, но когда я мастурбировала, то проверяла простыню и ничего на ней не нашла.

После оргазма я сразу отталкиваю мужчину — я становлюсь слишком чувствительной к любым прикосновениям. Оргазм длится секунд десять, но ощущается гораздо дольше. После него я полностью лишаюсь сил и не хочу никого видеть рядом, так что лежу минуту-другую и отдыхаю. Наверное, именно поэтому француженки называют оргазм *«le petit mort»* (маленькая смерть)».

Я не думаю, что большинство женщин испытывает оргазм. Многие полагают, что он у них был, потому что ощущения нарастали, а потом спадали, но это не оргазм, а лишь желание. В некоторых отношениях мне хотелось бы стать мужчиной, потому что у них, похоже, с этим делом все очень просто. Мужчины ста-

раются оттянуть наступление оргазма, а женщины всегда прилагают усилия, чтобы тот наступил. Не знаю ни одной женщины, которая старалась бы оттянуть оргазм, ощутив его приближение. Да и зачем? Чтобы испытать это переживание, женщинам приходится «работать на опережение», а этого не очень-то просто добиться. Наверное, компенсацией нам служит то, что оргазм у мужчин длится короче.

## Что чувствует мужчина?

«Пенис живет своей жизнью. Если вечером мне предстоит встретиться с девушкой, и я знаю, что мы будем заниматься любовью, то у меня будет эрекция даже днем, причем совершенно неожиданно для меня. Это проделки моего подсознания.

Что бы там ни думали женщины, чем более дразнящей и длинной будет прелюдия, тем лучше. Ощущение, когда кровь приливает к пенису, и он становится таким большим и сильным, просто фантастическое. Все происходит очень быстро – только что он был вялым, а через минуту готов к действию. Я не думаю о том, напрягаются ли у меня соски, а испытываю возбуждение во всем теле. Момент проникновения я оттягиваю как можно дольше, потому что предвкушение удовольствия почти столь же приятно, как и само удовольствие.

Девчонки, если парень в этот момент начинает торопиться, то он наверняка торопится только потому, что боится, что вы можете передумать! Спонтанный и быстрый секс – это замечательно, но чем больше и дольше вы ласкаете его, тем лучше.

Перед наступлением оргазма я ощущаю, как сперма стремится вырваться наружу. Как только это ощущение возникло, эякуляция неизбежна. Если я попытаюсь ее остановить, чтобы дольше продержаться, сперма все равно выйдет, а я почувствую облегчение,

но не удовлетворение. Это все равно, как если бы вас кормили шоколадным тортом, но по трубочке и внутривенно – результат тот же, но удовольствия никакого. Мозг должен знать, что я испытал оргазм. Сознание и тело должны быть согласованы.

Оргазм есть облегчение. Это можно сравнить с тем, как если бы вас долго заставляли сдерживаться, а потом разрешили отпустить тормоза. Сперма выходит пульсирующими толчками, а тело вздрагивает от мощного наслаждения. У меня оргазм длится секунд шесть, а друзья говорят, что у них – секунды две или три. Либо я счастливчик, либо у меня отказывает чувство времени!

Если у меня был большой перерыв в сексе, то перед встречей с девушкой я несколько раз мастурбирую, иначе слишком быстро кончу, и ощущения будут не те. Полагаю, большинство мужчин старается придумать способы, как сделать оргазм более продолжительным, потому что он обычно очень короткий по времени. Когда девушка делает мне феллацио, оргазм ощущается иначе, становится более острым и затяжным. Я никогда не стану от такого отказываться, но предпочитаю кончать внутри нее, в этом есть нечто особенное.

Оргазм и выброс спермы неразрывно связаны, и все же большинство женщин говорят, что не ощущают, как она в них «выстреливает». Мужчин это немного разочаровывает.

Эрекция пропадает через несколько секунд после того, как я извлекаю пенис. Я кончил, и делу тоже конец. Теперь мне нужно спокойно прийти в себя, даже если рядом любимая женщина. В отличие от женщин, наши оргазмы не разнятся столь сильно в физическом смысле, но различия все же есть. Все зависит от твоего сердца и сознания, но никак не от тела. Если ты с кем-то, кого после захочется нежно обнять, то это и делает оргазмы особыми».

# ПРИТВОРСТВО

Если бы жюри «Оскара» всерьез занялось поисками гениального актера, им следовало бы смотреть не на большой экран, а заглянуть в спальни. Вот уж где можно лицезреть настоящее актерское мастерство! Почти все мы хоть раз, но притворились, что испытали оргазм. А если вам никогда не приходилось притворяться, то либо вы принадлежите к счастливому меньшинству, либо снова врете.

Так почему же мы обманываем? Да потому, что иногда так *проще*. Нравилось ли пещерным женщинам, когда их били по голове или таскали за волосы? Вряд ли. Они просто догадались, что проще ублажить первобытного мужика, чем попасть на растерзание к другому, еще более опасному дикому зверю. В сверхскоростное, полное стрессов время конца двадцатого века притворяются и женщины и мужчины. Мы и так устаем настолько, что не хватает сил испытать оргазм, а тут еще придется зря тратить энергию на объяснения, почему мы не смогли кончить.

## Почему притворяются женщины?

### *Потому что не хотим обидеть партнера, и это легко сходит с рук*

Мужчины редко замечают, когда мы притворяемся. То ли причина в том, что мы прекрасные актрисы, то ли женский оргазм спрятать настолько легко, что его можно провезти втихаря в автобусе, и никто даже не оторвется от газеты — остается только гадать. Скорее всего, истина в том, что женщины настолько часто притворяются, что мужчины уже не могут отличить правду от притворства.

Обычно мы подгадываем время, когда мужчина подходит к финалу. Как сказал один сексопатолог:

«Кто станет отрываться на наблюдения за партнером, когда сам полностью погружен в глубины наслаждения?». Кроме того, внешние признаки женского оргазма далеко не очевидны. Да, дыхание у нас становится более частым и глубоким, а тело иногда вздрагивает после каждого оргазмического сокращения, но и это происходит далеко не всегда. Некоторые мужчины уверяют, что в момент, когда у женщины в процессе орального секса наступает оргазм, они ощущают языком «подрагивание» влагалища, но вряд ли этот признак поможет при обычном сексе.

Пожалуй, единственным настоящим признаком является чувствительность гениталий. Если вы достаточно сильно надавите на клитор сразу после ее последнего «О, да!!», а она не оттолкнет вашу руку, то весьма вероятно, что она притворялась. Некоторые специалисты отмечают, что после оргазма плечи и грудь как у мужчин, так и у женщин на мгновение краснеют пятнами. Однако кто способен в такой момент внимательно рассматривать партнера?

### Женщина предпочитает притвориться, чем задеть уязвимое мужское самолюбие

Женщины — создания внимательные, заботливые и чуткие. Им ужасно не хочется признаваться партнеру, что в постели он оказался небезупречен. Если он так старался до самого конца, а она даже не приблизилась к желаемому, то ей легче притвориться, чтобы избавить его от унижения. То же самое, если он целый час старательно работал языком, а она точно знает, что до вершины ей сегодня не добраться.

### Чтобы все скорее закончилось

Если женщина устала и страшно хочет спать, то, имитируя оргазм, она дает мужчине сигнал, что и он может кончать. К сожалению, большинство женщин не стремится дойти до высшей точки при каждой близости.

Это связано с тем, что секс сам по себе доставляет нам удовольствие. Как ни печально, мужчины часто реагируют с недоверием на подобное заявление. Испытывая оргазм практически каждый раз, они полагают, будто мы говорим это «просто из вежливости».

> «Никак не могу решить, действительно ли мужчины настолько тупые, или просто эгоисты. Честное слово, они думают, что у тебя оргазм, даже если ты и не имитируешь его — увидев у женщины хотя бы малейшие признаки возбуждения, они уже верят, что та на седьмом небе. А потом смотрит на тебя, весь такой самодовольный, а ты думаешь: "Что за придурок!"»
>
> *Анна-Мария, банковский менеджер, 36 лет*

**_Чтобы сохранить лицо_**

Некоторые женщины полагают, что с ними не все в порядке, если они не испытывают оргазма от прикосновений к груди (в отличие от героинь фильмов). Это причина имитации оргазмов, не связанная со спальней. Если все подруги рассказывают о множественных оргазмах, то зачем признаваться, что у тебя не было и одного?

## Почему притворяются мужчины?

**_Чтобы оправдать вялый пенис_**

Его причины мало отличаются от наших. Если он сильно устал, немного перебрал, у него проблемы на работе, или ему сейчас просто не хочется заниматься сексом, то он притворится, будто кончил, чтобы объяснить потерю эрекции.

– Если я чувствую, что «он» слабеет, то быстренько испускаю пару стонов, несколько секунд работаю чуть энергичнее и вынимаю,– рассказал мне один парень. А как же он объясняет отсутствие «вещественных доказательств»? – Когда хорошенько поработаешь

языком, чтобы у нее все стало мокрым, то она и не заметит, что спермы-то нет,– уверяет он.

Я немного сомневаюсь, ведь сперма обладает достаточно характерным запахом. Но специалисты утверждают, что эякуляция не является достоверным признаком оргазма. Мастерс и Джонсон, а также Мириам Стоппард утверждают, что оргазм и эякуляция — два совершенно разных процесса, каждый из которых может проходить независимо от другого. Иными словами, эякуляция может произойти без оргазма, а оргазм без эякуляции.

### *Потому что не хочет обидеть вас*

Мужчины утверждают, что отсутствие у них оргазма женщины воспринимают очень лично, и переживают гораздо сильнее мужчин в аналогичной ситуации. Ведь женщины считают, что оргазм у мужчины есть нечто автоматическое и неизбежное, и ему положено испытывать его каждый раз. А если оргазма нет, значит, тому есть серьезная причина: мы недостаточно привлекательны, мы плохо его завели, у него роман на работе...

## Что делать, заподозрив, что партнер(ша) только что притворился(лась)?

**Если вы сомневаетесь в подлинности ее оргазма** и сразу ее в этом обвините, то она станет все отрицать и замкнется в себе. Лучше сказать, что тебе нравится заниматься с ней любовью, и ты хочешь доставить ей как можно больше удовольствия. Спроси, какие ласки ей нравятся больше всего. Ей ведь легче будет говорить о том, что ты сделал правильно, а не наоборот. Когда она все откровенно расскажет, попроси, чтобы она в будущем направляла твою руку (или язык), показывая, что именно действует на нее лучше всего. Скажи, что где-то читал, что многие женщины любят, когда им во время акта ласкают клитор, что эта идея тебя возбуждает, и ты хотел бы попробовать. А что она на этот счет думает?

> «Да, я разок притворялся... если честно, то и не разок. Женщины начинают страдать чуть ли не паранойей, если ты не кончаешь каждый раз, словно считают нас какими-то секс-роботами».
>
> Джейк, телохранитель, 21 год

**Заподозрив, что притворился он,** не принимайте это близко к сердцу. Ведь он мог просто устать от перенапряжения на работе. Выйдя из ванной, скажите, что в этот раз было мало спермы, наверное, потому, что и у мужчин оргазм слабее, когда они устали. Вряд ли он признается, но в будущем уже не будет стесняться отказываться от секса, если ему будет не до этого.

Если вам кажется, что у него не было настоящего оргазма, возможно, он относится к тем несчастным, которые страдают от *задержки эякуляции*. Это попросту означает, что его пенис может хоть всю ночь находится в состоянии эрекции, но кончить он не может. Причина тут обычно психологическая – возможно, когда-то прежде его подруга забеременела, и его приводит в ужас одна мысль о том, что такое может повториться. Либо же у него происходит *обратная эякуляция* – мысленно он испытывает оргазм, но сперма уходит обратно в уретру. Причин может быть несколько. Как бы там ни было, если у него *никогда* не было настоящего оргазма во время близости с вами, то вы уже наверняка признали наличие такой проблемы. Посоветуйте ему сначала обратиться к врачу-проктологу, чтобы исключить физиологические проблемы. Если же причина психологическая, то его направят к психотерапевту.

## Допустимо ли притворяться?

Некоторые сексологи (что интересно, все женщины) считают, что допустимо притворяться в десяти случаях из ста, но только если в оставшихся девяноста случаях

***40% мужчин признают, что их партнерши притворялись, 40% — не уверены в этом, а 20% клянутся, что такого не было никогда. 92% женщин признают, что хотя бы раз в жизни симулировали оргазм.***

вы испытываете реальный оргазм во время близости с партнером. На мой взгляд, это напоминает совет говорить подружке, что она просто красавица в новом платье, когда на самом деле оно ей идет как корове седло. Если парень очень старается и все делает правильно, но вы по каким-то своим причинам не можете кончить, то иногда лучше не мучиться и притвориться.

Есть и другая теория, которая буквально поощряет притворство. Она формулируется так: «Притворяйтесь, пока у вас не получится». В основе этой теории лежит предположение, что если изображать желаемое, то оно иногда сбывается. Психологи используют аналогичные приемы для лечения депрессии: улыбка запускает механизм выделения гормонов, делающих нас счастливее, поэтому даже вымученная улыбка со временем превращается в настоящую. Так что если хотите достичь оргазма, то дышите чаще, испускайте стоны, двигайте бедрами — словом, ведите себя как при реальном оргазме, и, возможно, вам удастся пересечь ту линию возбуждения, за которой желаемое становится неизбежным.

Однако подавляющее большинство сексологов относится к притворству отрицательно, и по веским причинам. Если вы никогда не испытывали оргазма со своим партнером, какой смысл притворяться? Как он вообще научится одаривать вас оргазмами, если полагает, что у вас и так все в порядке? Хуже всего имитировать оргазм в начале отношений, чем, разумеется, грешит большинство женщин (и некоторые мужчины). Продолжайте в том же духе, и в ваших отношениях утвердятся обман и неудовлетворение. Он будет

придерживаться той же неэффективной сексуальной техники, полагая, что она вас достаточно возбуждает, а вы в результате всякий раз будете оставаться наедине с отчаянием и раздражением. Безусловно, нелегко сказать партнеру, что вы ничего не испытываете, но сказать такое надо.

Общение — основа хорошего секса. Это непреложный факт. Недавние исследования сексуальной стороны жизни показали, что те люди, которые назвали свои сексуальные отношения «прекрасными», также отметили, что не стесняются говорить с партнером о своих сексуальных потребностях. Поэтому нет нужды имитировать оргазм, если проще признаться, что вы его не испытываете.

## КОРОЧЕ ГОВОРЯ...

Иногда оргазм бывает настолько силен, что не только ваши ноги, но и мозги превращаются в желе. «Женись на мне»,— умоляете вы парня, который наводит на вас тоску за стенами спальни. А в следующую ночь, с тем же самым парнем, вы испытываете вместо прежней бури какой-то жалкий чих.

Оргазм, как и почти все в жизни, зависит от многого. И от нашего настроения, и от общего состояния, и, конечно, от партнера, и от того, как мы занимаемся любовью. Вы можете испытать три мощных сокращения во время орального секса, и десяток слабых мастурбируя. Интенсивность мужских оргазмов также непостоянна. Порой он выбрасывает столько спермы, что ею можно оплодотворить небольшой городок, и содрогается при этом чуть ли не час, а порой лишь слегка вздыхает и выдает жалкую порцию бледной жидкости, после которой даже нет смысла стирать простынь. Сейчас я кратко расскажу о тех оргазмах, которые вы оба можете испытывать.

## Мужской оргазм

Физиологически мужской оргазм протекает следующим образом. Переполненные половые железы высвобождают свое содержимое в уретру, создавая сильное эротическое ощущение. Эякуляция состоит из серии четырех-пяти сокращений длительностью около восьми десятых секунды каждое. Мужской оргазм – чисто биологическое событие, и создается впечатление, что здесь нет места для вариаций. Но это не так. Если мужчина долгое время не занимался сексом, то в его железах скопилось больше спермы, что продлевает его оргазм. Он будет восприниматься сильнее, если мужчину не отвлекают посторонние мысли, а если женщина несколько раз подводила его к вершине, пока у него не наступила эякуляция, то все его чувства обостряются и оргазм может ощущаться мощнее. И наоборот, при очень быстром сексе оргазм будет короче, но острее.

## Вагинальный оргазм

Поскольку внутренние стенки влагалища имеют нервные окончания (не говоря о таких чувствительных местах, как А-зона и G-зона), треть женщин уверяют, что они способны испытывать вагинальные оргазмы. В отличие от клиторального, вагинальный оргазм создает более широкое ощущение «теплой волны». Вагинальный оргазм можно испытать во время обычной близости, или при мастурбации пальцами, когда они вводятся глубоко во влагалище.

## Клиторальный оргазм

Принято считать, что вагинальный оргазм качественно уступает клиторальному. Это не так, просто они разные. Подобное мнение возникло потому, что стимуляция клитора приводит к более острым

финальным ощущениям. Большинство женщин доходит до пика наслаждения, запускающего серию сильных спазмов и сокращений влагалища. В отличие от мужчин, интенсивность и количество спазмов, а также промежутки между ними различны у каждой женщины и сугубо индивидуальны.

> «Оргазм в результате орального секса ощущается более интенсивно. Если она умело пускает в ход язык, то может им сделать гораздо больше, чем своим влагалищем. Но самое хорошее здесь то, что ты полностью в ее власти. Во время близости можно менять скорость и глубину проникновения, чтобы контролировать свой оргазм, а во время орального секса она дарит тебе это наслаждение, когда у нее появляется такое желание».
>
> *Ян, владелец небольшого бизнеса, 33 года*

## Оргазмы во время орального секса

И мужчины и женщины уверяют, что оргазм, испытываемый посредством орального секса, ощущается иначе. Рот и язык очень нежно и мягко стимулируют клитор или уздечку. В результате оргазмы во время орального секса могут ощущаться сильнее и концентрированнее.

## Оргазм в результате мастурбации

Одни считают, что никто не сможет довести их до оргазма лучше, чем они сами, другие же говорят, что такой оргазм короткий и неполноценный. Обычно желаемый результат достигается быстрее, так как наше внимание сконцентрировано только на своих нуждах. Как бы там ни было, большинство останавливается на одном оргазме, и лишь немногие пытаются испытать...

***25–35% женщин могут достичь оргазма без дополнительной стимуляции клитора. Специалисты считают, что это объясняется физиологически. Клитор этих женщин длиннее, таким образом, он естественно сдавливается пенисом.***

## Множественные оргазмы

Этот термин каждый трактует по-своему. Для одних это просто означает более одного оргазма за ночь. Другие считают (и это более правильно), что множественный оргазм происходит, когда удается оседлать волну первоначального оргазма и испытать сразу за ним еще два или три. Многие пары считают, что если они не могут достичь множественного (как, впрочем, и одновременного) оргазма, то они не состоялись как настоящие любовники. Здравомыслящие же пары открывают шампанское, если подобное им удается, но и не очень-то огорчаются в случае неудачи.

Исследователи полагают, что примерно треть женщин может испытывать множественный оргазм. Женщины медленнее мужчин восходят к оргазмическому пику, поэтому значительно дольше задерживаются на стадии высокого возбуждения. Если мужчина продолжает нежную стимуляцию во время первого оргазма, это приостанавливает у женщин эмоциональный спуск к фазе «развязки» (когда тело возвращается к нормальному состоянию), и они способны подняться обратно и испытать новые оргазмы. У женщин гормоны сна выделяются примерно через полчаса после оргазма, у мужчин же – почти немедленно после эякуляции. Мужчина быстро достигает вершины и обычно нуждается в отдыхе для накопления семени (и сил) для новых оргазмов. Хотя последние исследования и утверждают, что мужчина может испытывать множественные оргазмы, маловероятно, что у него при этом каждый раз будет

происходить эякуляция. Мириам Стоппард ссылается на исследование американских ученых, которые документально зафиксировали примеры множественного (от двух до девяти) оргазма у мужчин. Похоже, такой трюк основан на разделении процесса эякуляции и оргазма. Пусть организм мужчины физически не в состоянии эякулировать несколько раз подряд, однако его мозг способен фиксировать ощущение оргазма снова и снова. Попробуйте (вы или он сам) перед самым пиком сильно надавить в промежности (между яичками и анусом). Это иногда позволяет остановить эякуляцию и ощутить оргазм «ментально», сохранив при этом эрекцию и возможность испытать еще один оргазм.

**«Оргазм с партнером я получаю только путем орального секса, и только если он действительно в этом хорош. Многие мои подруги утверждают, что испытывают оргазм во время близости, но я им, если честно, не верю. Я сексуально образована, у меня высокое и здоровое либидо, но если вагинальных оргазмов я не переживаю, то мне не понятно, с какой стати они должны быть у них».**

***Габриэлла, журналистка, 25 лет***

## Одновременный оргазм

Это просто обозначает, что оргазм у вас и партнера наступает одновременно. Герои сериалов кончают вместе чаще, чем завтракают, но в жизни все несколько иначе. Шанс, что вы достигнете пика в один и тот же момент, *невелик*, но он существует. Другими словами, стремиться к этому романтично, но не следует ожидать такого часто. Поскольку женщинам требуется гораздо больше времени, чтобы дойти до предоргазменной стадии, можно повысить вероятность

одновременного кончания, если стимуляцией подвести женщину почти к самой вершине, и лишь потом начать активные действия самому.

## G-ЗОНА: МИФ ИЛИ ЧУДЕСНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?

G-зона (или зона Графенберга) напоминает бога. Нам хочется в нее верить, даже если мы не уверены в ее существование. Но как сказать на вечеринке, что все это ерунда, если все вокруг уверяют, что «обалденно кончают» при стимуляции G-зоны. Мужчины же особенно неохотно признаются, что не находили G-зону у своей партнерши.

— Доводилось ли вам когда-нибудь находить G-зону? — как-то спросила я у одного мужчины.

— Разумеется,— уверенно ответил он.

— И где же она находится? — поинтересовалась я.

— Да в разных местах,— сообщил он.— У одних женщин чуть ниже клитора, а у других под грудями.

По-моему, это не совсем то, что имел в виду Графенберг.

Вся эта шумиха поднялась в Германии в 1944 году. Эрнст Графенберг опубликовал статью, в которой утверждалось, что на верхней стенке влагалища имеется такая эрогенная зона, стимуляция которой неизбежно приведет к оргазму. Коллеги так зло высмеяли Графенберга, что он предпочел замолчать. Лет через сорок несколько американских психологов также выдвинули предположение, что женщина может иметь множественные оргазмы без стимуляции клитора. И вновь подобная идея почти не нашла поддержки.

Прошло время, современной наукой доказано, что стенки влагалища обладают особой чувствительностью, поэтому вполне можно допустить существование где-то

глубоко спрятанной зоны, стимуляция которой может вызвать у некоторых женщин интенсивное возбуждение. Но, похоже, есть она не у всех женщин.

**Одновременный оргазм есть обязательное условие для 25% мужчин и только 14% женщин.**

С мужчинами все оказалось проще, их G-зона (он ведь тоже должен в этом участвовать, не так ли?!), то есть предстательная железа, была обнаружена почти немедленно. Что касается женщин, то посмертные вскрытия не подтвердили наличие какой-либо особой зоны, что склонило бы экспертов либо в пользу теории о считанных женщинах, которым посчастливилось ею обзавестись, либо к выводу о том, что она становится видимой только во время стимуляции. Другие же до сих пор заявляют, что G-зона — это всего-навсего вся передняя стенка влагалища.

Так что споры не прекращаются до сих пор. Большинство экспертов убеждено в существовании G-зоны, а оставшееся меньшинство пронзит вас убийственным взглядом, если вы хотя бы упомянете «эту брехню». Если вы обнаружили ее, или нечто на нее похожее, то при любом разговоре на тему секса начинаете подпрыгивать, яростно размахивая флагом, на котором написано «G-зона». Если искали и не нашли, то устало замечаете, что кому-то повезло больше, чем вам. Честно говоря, до недавнего времени я сама не очень-то верила в то, что являюсь гордой владелицей G-зоны. Не знаю, ее ли обнаружил мой милый, но он точно наткнулся на нечто примерно там, где ее следовало искать, и мне хотелось крикнуть: *«Эврика!»*

## Как найти G-зону у женщины?

Эта зона представляет собой маленький сгусток нервных окончаний и желез, расположенный вблизи женской уретры или мочеиспускательного канала. Поскольку

она увеличивается в размерах и выступает из стенки влагалища только в состоянии возбуждения, то обычно ее найти непросто.

Проще всего ее можно нащупать, если вы сядете на корточки или просто на унитаз. Введите во влагалище хорошо смазанный палец, изогнув его так, чтобы он уперся в переднюю стенку (представьте, что направляете его к животу). Прощупайте немного стенку в надежде на то, что G-зона проявится, пока не почувствуете, как в определенном месте возникает слегка шершавая припухлость. Большинство специалистов утверждает, что G-зона размером с большую горошину.

Для некоторых женщин первая стимуляция G-зоны оказалась однозначно неприятной. Может возникнуть ощущение, очень напоминающее позыв к мочеиспусканию, поэтому рекомендуем перед экспериментом освободить мочевой пузырь. Если все-таки вы почувствовали дискомфорт, расслабьтесь, и неприятные ощущения вскоре пройдут.

Когда обнаружите зону, для начала спокойно подержите на ней палец. Но сильно надавливать не стоит. Лучше делать легкие поглаживания справа налево или по кругу. Другими словами, палец должен *скользить* по всей зоне, но не задерживаться непосредственно на ней. Оргазм, вызванный стимуляцией G-зоны, отличается от клиторального. При этом возможно выделение небольшого количества прозрачной жидкости (но это не моча).

Чтобы вашему партнеру легче было найти зону, ложитесь на кровать и положите подушки под нижнюю часть спины. Это сделает всю область боле доступной, а дальше он должен действовать, как описано выше. Когда он будет знать, где расположена G-зона, он сможет комбинировать ее стимуляцию с оральным сексом. Наилучшими позициями для стимуляции G-зоны во время близости являются «женщина сверху» или «мужчина сзади».

## Как найти G-зону у мужчины?

Если вам не удалось обнаружить G-зону у себя, это вовсе не значит, что не надо пытаться обнаружить ее у него (тем более здесь вы можете найти подсказку).

Как и у женщин, G-зона у мужчин расположена вблизи уретры. Но в отличие от женской, мужская зона имеет медицинское название – простата, и обладает определенными функциями. Но есть и другие различия. Мужчине очень сложно стимулировать свою простату, так как она находится в прямой кишке. Он, безусловно, может попробовать (для этого ему надо лечь на спину, согнуть ноги в коленях, а стопы упереть в пол или прижать колени к груди, и ввести палец в анальное отверстие), но вам-то это легче будет сделать.

Обильно смажьте пальцы (ногти должны быть чистые и коротко подстрижены) и осторожно введите их в анальное отверстие (мужчина должен лежать на спине), пока вы не нащупаете на передней стенке нечто размером с каштан. Спокойно подержите палец на этом месте до тех пор, пока мужчина полностью не расслабится. Теперь, когда вы ее нашли, он может подтянуть колени к груди.

Вам обоим следует устроиться поудобнее, так как потребуется определенное время, пока

**«Как-то раз я был с одной чрезвычайно раскрепощенной молодой леди, которая ввела мне вибратор в задний проход. Сперва это меня ошеломило, зато когда я кончил, то был в полном восторге. Это было, несомненно, самое впечатляющее и потрясающее ощущение в моей жизни. Помню, как я испытал необычное ощущение «полноты» и подумал: "Наверное, нечто подобное и испытывают женщины"».**

***Антон, брокер, 25 лет***

он достигнет оргазма, но это стоит того. Если у вас получится, то вы вправе гордиться, что довели партнера до оргазма, даже не прикоснувшись к его пенису! Мужчины утверждают, что оргазм, испытанный в результате массажа простаты, несравненно более сильный, и эякуляция проходит единым потоком, а не порциями.

Ну а теперь используйте свою находку. Массируйте его G-зону во время орального секса, а также в позиции «мужчина сверху».

Важное замечание: соблюдайте гигиену, тщательно вымойте руку после введения пальцев в прямую кишку, так как вы можете перенести бактерии, если даже случайно прикоснетесь к своим гениталиям.

## А(А-А-АХХ...)-ЗОНА

После не совсем успешной экспедиции по поиску G-зоны ученые сообщили о другой кнопочке, якобы вызывающей мгновенный оргазм. Такая зона была случайно обнаружена в начале 1996 года и названа А-зоной (официально она называется по-латыни «anterior fornex erogenous»). Она расположена на передней стенке влагалища, на расстоянии примерно одной трети ее длины, если считать от шейки матки.

Во время экспериментов, связанных с попыткой найти средство для лечения сухости влагалища, ученые обратили внимание на удивительный факт: стимуляция определенной зоны вызывала сильное сексуальное возбуждение у 95% женщин. Многие из них испытали оргазм в первый раз, другие утверждали, что стали испытывать оргазм чаще и сильнее. Я, видимо, отношусь к остальным пяти процентам, потому что ничего особенного не почувствовала, хотя скрупулезно следовала инструкциям. Но это не должно сбивать вас с мысли, что открытие этой зоны стоит на втором месте после изобретения тампонов.

По данным исследователей, стимуляция А-зоны не только вызывает в течение 10 минут обильное выделение естественной смазки у женщин, но и приводит к множественным оргазмам. Влагалище становится очень влажным, что повышает его чувствительность и вызывает сильное возбуждение, как ментальное, так и физическое. Выделение смазки у женщин обычно замедляется или прекращается сразу после оргазма, а если оно продолжается, то и новые оргазмы уже в пути.

**«Когда мы впервые занялись этим со Скоттом, он все ковырялся внутри меня, а я думала: «Что он там делает?» На третий раз я поняла: он искал мою G-зону. И он ее нашел. Я не могу дойти до оргазма только от этого, но когда он одной рукой стимулирует G-зону, а другой клитор, то я просто таю как воск».**

***Мэри, секретарь, 20 лет***

Чтобы найти А-зону, введите во влагалище два смазанных пальца, стимулируйте его, пока (надеюсь) не нащупаете на передней стенке небольшую губчатую массу. Это G-зона.

Продвиньтесь выше и нащупайте шейку матки (она похожа на круглый кончик носа). Теперь двигайтесь обратно, и примерно на половине пути между шейкой матки и G-зоной вы обнаружите А-зону. Это гладкий участок, чрезвычайно чувствительный к прикосновению. А теперь нежно поглаживайте А-зону вверх-вниз. Попробуйте также двигать палец по часовой или против часовой стрелки.

Если вы хотите, чтобы эта зона стимулировалась во время близости, выберите позу, при которой пенис попадает на переднюю стенку влагалища. Это может быть поза «мужчина сзади», или когда вы сидите на краю кровати, а мужчина стоит на коленях перед вами.

# ГЛУБЖЕ, ДОЛЬШЕ, ЛУЧШЕ, БОЛЬШЕ....

Чтобы ваши оргазмы стали более сильными и частыми, попробуйте следующее:

- **Не торопитесь скорее достичь финиша.** Чем дольше будет длиться прелюдия, тем большее удовлетворение испытаете вы оба.
- **«Притормаживайте» его, а сами старайтесь скорее «завестись».** Вы завидуете мужчинам, потому что они могут испытать оргазм, даже держа одну руку за спиной (буквально), а мужчина завидует вашей способности чуть ли не часами держаться на самой грани оргазма. Помните, чем больше и дольше ласкают женщину, тем полнее будет оргазм, и чем дольше оттягивается наступление оргазма у мужчины, тем большее удовлетворение он получит.
- **Учите его контролировать себя.** Попросите, чтобы он оценивал степень своего возбуждения по десятибалльной шкале (где 10 соответствует «точке, за которой нет возврата»). Стимулируя его, просите, чтобы он называл цифру возбуждения. Доведите его до семерки или восьмерки, затем слегка отпустите, и повторяйте все это несколько раз, а уже потом позвольте пройти весь путь до конца.
- **Чередуйте близость и оральный секс.** Как только он приближается к оргазму, переключитесь на что-то другое, например, позвольте ему ласкать вас языком, пока он не почувствует, что может контролировать себя.
- **Постоянно прикасайтесь к его пенису.** Чем чаще ваша рука, язык или влагалище будут соприкасаться с ним, тем менее чувствительным тот станет и тем дольше мужчина продержится.
- **Забудьте про время.** Гоните прочь мысли о том, не онемел ли его язык, или: «Если я вскоре не кончу,

то он пропустит футбол». Наилучший любовник в мире тот мужчина, который говорит: «Не торопись, дорогая. Я так же люблю тебя ласкать, как ты любишь получать мои ласки». И не только говорит, но и делает. Бесполезно спорить с природой, вам обоим всегда надо помнить, что женщине гораздо сложнее дойти до оргазма.

- **Дайте любовнице фору.** Позвольте ей кончить путем орального секса или мастурбации, а уже *потом* переходите к близости. Займитесь оральным сексом с ним, в этом случае его второй оргазм во время близости продлится дольше.
- **Если у вас не получается, не напрягайтесь и не притворяйтесь.** Помните, как вам в детстве хотелось дотронуться до радуги? Оргазм может оказаться столь же неуловимым. Вам кажется, что осталось совсем чуть-чуть, а через минуту он проскальзывает у вас (и у него) между пальцев. Исчез, растворился без следа. Многие женщины постепенно приближаются к грани оргазма, и вдруг им начинает что-то мешать. *«Я забыла, что у Джейн был день рождения на прошлой неделе!»* — неизвестно почему подумали вы в самый неподходящий момент. Или услышали какой-то звук, или вспомнили, что утром вас вызывают на ковер к шефу. Любая мелочь, даже смена ритма может «сбить» ваш настрой. Не расстраивайтесь и не пытайтесь восстановить возбуждение. Смиритесь с тем, что этот акт закончится для вас без оргазма. И забудьте. Скажите себе, что в следующий раз вы обязательно испытаете нечто невероятное (и пусть это случится как можно раньше). Ни в коем случае нельзя думать: «Ну вот, опять ничего не получилось. Как и всегда». Подобные мысли станут психологическим барьером для вашего дальнейшего наслаждения.
- **Лучше мастурбируйте с ним, а не в одиночку.** Если вы не смогли кончить во время близости,

**Супружеский секс зачастую проходит по схеме 3-2-1: три минуты прелюдии, 2 минуты близости и 1 оргазм (его).**

займите ваши руки. Хорошо, если он будет смотреть, как вы делаете это, а еще лучше, если он положит свою руку поверх вашей.

- **Помните, что клитор — это не кнопка лифта.** Некоторые мужчины полагают, что чем сильнее надавливать на клитор, тем быстрее можно довести женщину до оргазма. Большинству женщин это не нравится, гораздо приятнее воспринимаются ласки вокруг клитора и у его основания.
- **«Заводите» себя заранее.** Когда он разговаривает с друзьями, подумайте, сколько удовольствия вам принесет вскоре его язык, или насколько лучше, когда его пальцы находятся внутри вас, а не держат стакан пива.
- **Не комплексуйте по поводу своей внешности.** Если вы боитесь критики с его стороны, то, значит, вы выбрали не того человека. Не только для постели.
- **Показывайте друг другу, что и как надо делать**. Только помните, что вы не в армии, и не командуйте «налево», «направо». Лучше так: «Ммм.. удивительно приятно, только делай чуть медленнее... Здорово! Давай еще!»
- **Мастурбируйте чаще**. Специалисты утверждают, что это повышает ваш сексуальный аппетит, так как чем чаще вы будете испытывать оргазм, тем больше ваше тело его будет требовать.
- **Стоните, кричите.** Это очень сексуально.
- **Помните, что влагалище должно быть влажным.** Вовсе не означает, что вы мало возбудились, если не истекаете смазкой. Недостаточность естественной смазки может быть вызвана физиологическими проблемами и усталостью, поэтому при необходимости добавляйте искусственный лубрикант.

- **Делайте упражнения Кегеля оба.** Женщинам они необходимы для укрепления влагалища, что позволит им контролировать оргазм, а мужчинам, чтобы они могли кончать чаще. (См. стр. 137 – эти упражнения годятся для обоих). Специалисты утверждают: эти упражнения могут научить мужчин испытывать множественный оргазм. Находясь на пороге пика, мужчина должен попробовать сильно напрячь на пять секунд соответствующие мышцы. Это как минимум задержит эякуляцию, но одновременно он «ощутит» оргазм ментально. Теоретически, он может несколько раз испытать оргазм, прежде чем произойдет эякуляция.
- **Давите его.** Сдавите на несколько секунд основание пениса. На столько же времени это может отдалить эякуляцию.
- **Больше фантазируйте.** Многим мысленные представления помогают достичь оргазма, а некоторые вообще не могут без этого. И не вините себя за содержание фантазий. Помните, что ваш партнер не умеет читать мысли.

## КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОРГАЗМ ДЛИЛСЯ В 1790 РАЗ ДОЛЬШЕ

Представьте себе, что оргазм длится не какие-то секунды, а 30 минут, а сильные сокращения потом время от времени происходят еще в течение 24 часов. Это поразительное обещание дают два американских сексопатолога, которые разработали и усовершенствовали систему Продолжительного Сексуального Оргазма (ПСО). Психиатр Алан Брауэр и психотерапевт Донна Брауэр уверяют, что, если точно следовать всем четырем этапам их программы, каждая женщина будет потенциально способна испытывать продолжительный оргазм с постоянно нарастающим возбуждением, которое будет длиться от 30 минут до часа, а то и дольше.

Конечно, все не так просто. Ваш обычный курс упражнений в спортзале покажется вам детской забавой по сравнению с «тренингом» по системе ПСО. Более того, надо, чтобы и ваш партнер имел необходимую мотивацию, обладал знаниями о сексе, и мог четко соблюдать эти достаточно сложные инструкции. К тому же не каждый из нас захочет испытать неожиданный оргазм, любуясь розами в дворике 87-летней соседки, но... Если вы хотите попробовать, вот как это делается.

## Техника ПСО

В программе 4 ступени. Первые три ступени женщина осваивает сама, а на четвертой подключается партнер. Только не думайте, что вы сможете освоить эту технику за один вечер. Приготовьтесь работать не меньше месяца. (Я остановлюсь только на женском ПСО. Заинтересованным мужчинам рекомендую приобрести специальную книжку по технике ПСО, либо тантрическую литературу, там используются похожие упражнения.)

### *1. Измените свое отношение к сексу*

Супруги Брауэр считают, что люди сопротивляются наслаждению. Одних безумно пугает секс (вероятно, как следствие сверхстрогого или религиозного воспитания), других преследуют навязчивые мысли («накормила ли я кошку?», «я слишком растолстела»). В любом случае, любые посторонние мысли надо гнать с помощью «созидательного реструктурирования». Как только негативная мысль шмыгнет вам в голову, тут же заменяйте ее мыслью позитивной: «Я спокойна», или: «Расслабься. У меня все прекрасно».

### *2. Развивайте мышцы влагалища*

Ознакомьтесь с упражнениями Кегеля на стр. 137, чтобы понять, как развивать мышцы влагалища. Супруги Брауэр также рекомендуют делать «медленные сжатия»

(когда мышцы напрягаются на счет раз-два-три, потом расслабляются), «быстрые сжатия» (выполняются как можно быстрее), а также тужиться (словно вам надо опорожнить кишечник, напрягая мышцы живота, таза и прямую кишку). Эти упражнения необходимо делать не менее двух недель, прежде чем приступать к третьей ступени.

### 3. Регулярно мастурбируйте

Внимательно следите за своими ощущениями, чтобы определить, какие поглаживания, какой силы и в каком ритме доставляют вам наибольшее наслаждение. Теперь, если вы уверены, что психологически настроились на секс, нужные мышцы натренированы, и вы до мельчайших нюансов изучили реакции своего тела во время мастурбации, переходите к четвертой ступени.

### 4. Обучите своего партнера

Четвертая ступень – последняя в программе, но наиболее сложная. Она подразделяется на три этапа:

**Этап первый**. Вы лежите. Партнер садится или опускается на колени (скрестив ноги) рядом или меж ваших ног. Смазкой на водной основе он тщательно обрабатывает ваши гениталии, снаружи и изнутри, а также промежность.

Он «дразнит» вас, слегка прикасаясь и поглаживая область гениталий, избегая прикосновений к клитору и влагалищу (изнутри).

Стимуляция перемещается на клитор. Он ласкает его медленно и равномерно, описывая пальцем круги вокруг клитора приблизительно раз в секунду. Вы должны подсказывать характер прикосновений, их интенсивность и силу.

**Этап второй.** Он продолжает стимуляцию клитора, и, во время возрастающего возбуждения, вы делаете

несколько «сжиманий», быстрых и медленных, а также потуги. Следите за дыханием. Не задерживайте его и старайтесь делать около шести глубоких вдохов и выдохов в минуту. Дышите животом, а не грудью.

Если вы все сделали правильно, оргазм не заставит себя ждать. Когда вы ощущаете приближение оргазма, партнер должен наблюдать за вами, дожидаясь регулярных двухсекундных сокращений в области ваших гениталий. Как только сокращения начинаются, мужчина должен перейти от стимуляции клитора к стимуляции внутренних стенок влагалища, вводя и выводя пальцы или совершая ими круговые движения. Неплохо, если он отыщет и станет стимулировать G-зону. Движения его пальцев должны быть ритмичными, но медленными.

**Этап третий.** Когда ваш оргазм будет стихать, *но до того как сокращения полностью прекратятся*, он ощутит, как влагалище начнет или втягиваться, или выворачиваться. Это так называемый «период спада», и обычно в этот момент большинство пар останавливается. Но, согласно системе ПСО, первый оргазм есть только начало, а ваша цель – продлить сокращения. Его пальцы продолжают оставаться во влагалище, совершая еще более легкие поглаживания, пока вы не подадите ему сигнал, что готовы к продолжению, тогда он снова повышает частоту и силу поглаживаний. Как только он ощутит паузу в сокращениях, он снова переходит к стимуляции клитора, и все повторяется по новой. Это должно запустить следующие сокращения, и в этот момент он снова переходит к стимуляции стенок влагалища.

Партнер должен чередовать вагинальную и клиторальную стимуляции, пока сокращения не станут происходить раз в 1–5 секунд. Далее он продолжает еще минут 15 минут, пока «периоды спада» (когда влагалище «выворачивается») не станут все реже и реже, а сокращения начнут становиться непрерывными. Вы достиг-

нете финальной фазы, когда во влагалище начнутся непрерывные волнообразные движения.

Теперь вашему партнеру надо устроиться поудобнее, чтобы он мог свободно задействовать обе руки для одновременной стимуляции клитора и влагалища. В результате, как утверждают супруги Брауэр, волны оргазмов станут накатывать на вас одна за другой. Такого вы еще никогда не испытывали!

## ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ ИСПЫТЫВАЛИ ОРГАЗМА

Лично мне ни разу не приходилось сталкиваться (и даже слышать) с мужчинами, которые *ни разу* не испытали оргазм. Зато я, не задумываясь, могу назвать имена шести женщин, которые попадали (и, увы, все еще попадают) в эту категорию. Поэтому этот раздел посвящается женщинам. Мужчин, страдающих *аноргазмией* (неспособностью испытывать оргазм), очень мало. Как правило, это вызвано физиологическими (см. Притворство, стр. 145) или психологическими причинами (поэтому им лучше обратиться к специалисту).

Очень небольшой процент женщин «пропускает» оргазм. То есть у них происходят вагинальные сокращения, но их мозг не фиксирует ощущение «наслаждения». Это очень редкое явление, причины у него обычно психологические, и их должен решать сексолог. Однако у большинства женщин аноргазмия обычно есть результат смертоносной комбинации строгого (особенно религиозного) воспитания и незнания собственного организма и его потребностей.

Таким женщинам я в первую очередь рекомендую сначала прочитать первую главу, раздел о мастурбации. Это даст вам начальное представление о системе сексуальных откликов вашего тела и проведет, шаг за шагом, кратчайшим путем к оргазму через мастурбацию.

Вооруженные такими знаниями, вы сможете отбросить предрассудки, и выработать свой собственный план достижения максимального удовольствия.

## 1. Знания помогут вам изменить отношение к сексу

Наиболее распространенным препятствием на пути к оргазму является ваше отношение к сексу. Если вам с детства внушали, что это «плохо», «грязно», что «хорошие девушки такое не делают», то, вероятно, вам не только неприятно, когда к вашим гениталиям прикасается партнер, а вы чувствуете дискомфорт даже тогда, когда прикасаетесь к ним сами. Чтобы исправить такое положение, прочитайте про мастурбацию (стр. 26). Если это не поможет, обратитесь к профессиональному сексопатологу.

## 2. Поймите, что достижению оргазма надо учиться

У женщин оргазм не происходит автоматически. Другими словами, он не случится сам по себе, когда вы гладите белье или поливаете цветы. Также весьма маловероятно, что вы впервые испытаете оргазм во время секса с партнером. *Большинство* женщин первый раз испытало оргазм с помощью собственных усилий. Поэтому, если вы мечтаете о прекрасном принце, который вознесет вас на небеса удовольствия, отбросьте пустые фантазии, иначе вам придется ждать целую веч-

> **«Никогда еще не доводилось слышать о парне, который не смог бы кончить. А если бы мне кто про такое сказал, то я отправил бы его к ближайшему доктору. Да и вряд ли бы я ему поверил. Чушь какая-то».**
>
> ***Питер, ветеринар, 42 года***

ность. Лучше приобретите несколько хороших книжек про секс, обратив особое внимание на эмоциональную сторону проблемы и технику, которую используют женщины, чтобы достичь желаемого. И не просто читайте, а применяйте полученные знания на практике, пока не перестроитесь на положительное отношение к сексу, поймете, как работает ваше тело, и освоите простейшие приемы, используемые большинством женщин для достижения оргазма.

## 3. Возьмите на себя ответственность за собственное удовольствие

Вы думаете, что кто-то обязан довести вас до оргазма? Ошибаетесь. Никто не сможет «дать» вам оргазм, вы должны «взять» его сами, объясняя партнеру, что и как лучше делать. И это не обед из пяти блюд, когда мужчина вкалывает на кухне, а вам остается лишь ждать, пока вы не соизволите насладиться результатом. Оргазмы приходят, когда оба знают, чего они хотят, и как этого добиться.

## 4. Научитесь мастурбировать

В первой главе описано, как мастурбировать в первый раз и какие техники можно еще попробовать. Из нее вы узнали, как ваше тело реагирует на возбуждающие прикосновения рук. Для этих же целей превосходно подходят и вибраторы. Практически во всех крупных магазинах можно приобрести электромассажеры, предназначенные для различных мышц тела. Но, как правило, их приобретают именно для «массажа» клитора. Выбирая массажер, проверьте, есть ли у него плоские, неболь-

**! Половина из 400 тысяч опрошенных женщин сказали, что им трудно достичь оргазма со своим партнером.**

шие и округлые насадки. Только не надо засовывать массажер внутрь, используйте его для воздействия только снаружи.

Если вы приобрели массажер, внимательно прочитайте в первой главе, как пользоваться вибратором. Если и это не поможет вам достичь оргазма, обратитесь к гинекологу, возможно, у вас какие-то проблемы с физиологией (физиологические нарушения, которые вызывают аноргазмию, случаются редко и легко поддаются лечению). А теперь надо расслабиться и получать удовольствие. Чем больше и чаще, тем лучше.

Ну а теперь, к сожалению, пришло время засунуть вибратор подальше в шкаф, и научиться пользоваться руками (или вы хотите использовать вибратор во время секса с партнером?). Снова я возвращаю вас к первой главе, где описаны различные техники, которые вы можете использовать.

## 5. Научите его, как это надо делать

Как только вы сами научились мастурбировать до оргазма, пришло время показать партнеру, как это нужно с вами проделывать. Во второй главе, в которой говорится о прелюдии, подробно рассказано, как поговорить с ним о сексе, да и вся эта книга, собственно, посвящена этому.

## 6. Измените свое отношение к собственному телу

Многие женщины не могут дойти до оргазма потому, что думают, будто их партнеры считают их непривлекательными. Запомните одну очень важную вещь: мужчин возбуждает любое обнаженное женское тело, вне зависимости от его размеров. Ну а если вы уж очень недовольны своей внешностью, сделайте что-нибудь. Начните посещать тренажерный зал, начните правильно

питаться, а потом разоритесь на новые шмотки. И благодарите природу за то, чем она вас наделила, любите каждый сантиметр собственного тела, а на недостатки не обращайте внимания.

**Специалисты считают, что 10—15% женщин не могут достичь оргазма во время близости или мастурбации. Такое же количество женщин может испытать оргазм только путем мастурбации.**

## 7. Не переусердствуйте

От того, что вы смотрите на чайник, он не закипит быстрее. Вы должны сконцентрироваться на удовольствии, которое испытываете сейчас, а не молить небеса о ниспослании оргазма. Чем больше вы будете об этом беспокоиться, тем больше будет напряжено ваше тело, и тем меньше шансов, что вы достигнете желаемого. Попробуйте использовать психологический трюк. Представьте, что вам нельзя испытывать оргазм, но именно сейчас, в порядке исключения, вам разрешили ради эксперимента. Тогда вы сможете расслабиться и получите желанное удовлетворение.

## 8. Найдите время, чтобы получить удовольствие

Моя подруга Сара пыталась научиться доводить себя до оргазма мастурбацией, но у нее ничего не получалось. Я спросила ее, когда она занимается мастурбацией, и Сара ответила, что пробовала делать это, когда уже уложила двухлетнего Бена спать, а стиральная машина уже была загружена, но белье еще не развешено, потому что малыша пришлось сперва накормить. Организму Сары требовался не оргазм, а отдых и сон!

На день рождения Сары мы с друзьями (среди которых был ее муж) скинулись и подарили ей путевку на

**В поисках оргазма 75% женщин ставят прелюдию выше самой близости. Больше половины мужчин, читателей «Пентхауса», признались, что им не хватает длительности прелюдии, чтобы сделать оргазмы более интенсивными.**

шикарный курорт, правда, всего на два выходных. В чемодане Сары не случайно оказался вибратор. Потрясающие двое суток отдыха! И Сара испытала не один оргазм, а дюжину.

### 9. Пересмотри свои отношения

«Ты толстая». «Неудивительно, что ты не можешь кончить, ты вообще ни на что не способна». «Разве ты женщина? Ты фригидна!» Если ваш партнер позволяет подобные высказывания в ваш адрес, пошлите его подальше. Так будет просто и правильно.

## ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ К РЕГУЛЯРНЫМ ОРГАЗМАМ, А ТЕПЕРЬ....

- **А не раздуваете ли вы слона из мухи?** Большинство мужчин рано или поздно сталкиваются с проблемой отсутствия эрекции. «Ну и что? — думают одни,— я просто очень устал. В следующий раз все будет нормально». Другие впадают в панику и решают, что наступил конец света, то есть импотенция. То же самое происходит и с женщинами. Вы не смогли кончить? Да забудьте об этом. Иначе мысли о том, что у вас больше не будет оргазмов, превратятся в пророчество. А потом спокойно проанализируйте свои отношения.
- **Вы счастливы со своим партнером?** У вас не было оргазма только с ним, или с другими мужчинами тоже? Может быть, вы недавно узнали, что он вам из-

менил? Тогда ваше тело выражает такой же протест, как и ваше сердце. Может быть, вы вообще не уверены в нем и не доверяете ему? Естественно, что вы не можете полностью расслабиться и получить удовольствие. Да и сам мистер Совершенство может лишить вас оргазма своим отношением. Или вы боитесь, что он может подумать, будто вы «развратны», если расскажете ему о своих желаниях?

- **У вас большие неприятности или вы очень устали?** Ваше тело не может достичь желаемого, потому что занято другими проблемами, например, заставляет сердце сокращаться или не дает вашей голове взорваться? Тогда забудьте про «операцию Оргазм». Просто отдохните.

# Глава 5. Правила поведения в сексе

## Как искать Вторую Половинку, не ставя себя в дурацкое положение

В старом своде правил сексуального поведения царит полная неразбериха – сплошь одни вычеркивания и вставки. Честно говоря, мне кажется, все эти изменения – дело рук того, кто изобрел Противозачаточную таблетку. В дотаблеточное время все точно знали, что делать: до свадьбы никакого секса и не слишком усердствовать после. А потом в нашу жизнь вошла скромная, невинная на вид таблеточка; мы и глазом моргнуть не успели, как замечательные и четкие нравоучения по сексу развеялись как дым.

Не опасаясь больше посадить пирожок в свою духовку, женщины вырвались из кухонь и разогрели всех и вся. Чуть ли не поголовно подсели на «колеса», а потом пялились остекленевшими глазами на плавающие в лампе комочки воска, пытаясь вспомнить, с кем они еще не испытали прелестей свободной любви. Нашествие СПИДа заставило людей искать спасения в относительно безопасной гавани моногамных отношений, но дело оказалось сделано, а ущерб причинен. Старые правила прекратили существование, и с тех пор никто уже не представлял, что есть «нормальное» или «ожидаемое» поведение.

Трахаться направо и налево нам это тоже не помешало. Всего лишь 5 процентов западных невест идут под венец девственницами. Остальные становятся ветеранами секса уже к 21 году. По правде говоря, мы постоянно меняем партнеров только из чувства противоречия на очередной запрет — обзаводиться семьей до наступления зрелости. Если пренебрегать друзьями, все время раздражаться, то мужья и жены вынуждены ходить в гости каждый сам по себе. «Место в жизни» — новомодное выражение. Итак, мы ходим в гости порознь, уходим с вечеринки с кем-то другим, нас ловят на месте преступления, затем развод — и мы снова на исходной позиции. Опять налаживаем жизнь, наведываясь в бар для одиночек,— помятые и потрепанные, мы полны решимости не упустить то, что, похоже, есть у всех, кроме нас.

Поразительно, что мы вообще ходим на свидания, если вспомнить о минном поле потенциальных несчастий, которое к этому занятию прилагается. Из-за того, что на сегодняшние «постельные» дилеммы нет правильного ответа, многие из нас, очевидно, на ходу изобретают свои собственные правила. Но возникают и некие общие нормы. Сейчас я познакомлю вас с ответами на вопросы, часто задаваемые женщинами и мужчинами, которые завели новый роман или только подумывают о нем. Надеюсь, эти ответы вам помогут.

## ТРУДНОСТИ СВИДАНИЯ

### Как мне узнать, нравлюсь ли я ей? Может, она просто строит из себя недотрогу?

Даже если ее поведение можно определить как «ноль внимания, кило презрения», все равно на чем-нибудь она проколется. Смотрит ли она вам прямо в глаза во

***Мужчины больше всего дорожат нижним бельем бывшей возлюбленной как памятью о завершившемся романе, а женщины — майкой бывшего любовника.***

время разговора? Не оказывается ли всегда рядом с вами, хотя и делает вид, будто невзначай? Ловите ли вы на себе ее взгляд, когда она думает, что вы ее не замечаете? Если вы не решаетесь проверить на себе любой из этих вопросов, то вам ничего не остается, как поднять телефонную трубку и назначить свидание. Если она занята, но хочет увидеться, то предложит перенести встречу на другое время. Она не предложила? В таком случае она не строит из себя недотрогу, она и есть недотрога (а значит, настаивать пока не стоит).

## Будет ли приличным позвонить ему и назначить свидание? Ведь мужчинам, наверное, самим нравится одерживать победу?

Я знаю женщин из числа наиболее уверенных в себе, которые никогда не позвонят, чтобы назначить мужчине свидание. По-моему, это не очень-то справедливо, ведь истинное равенство полов подразумевает равное распределение между ними как трудностей, так и удовольствий. Первый шаг, после которого можно получить и решительный отказ, все еще традиционно остается за мужчиной (хотя, по словам большинства знакомых мне мужчин, их бы просто ошарашило, если бы женщина сама пригласила их на свидание). Поэтому если вам кто-то приглянулся, то сделайте первый ход за команду женщин и поднимите трубку. Если он тут же сделает вывод, что вы (а) жаждете затащить его в постель, (б) нуждаетесь в деньгах, или (в) одна из «беспринципных карьеристок», то лучше уж *сразу* понять, что он козел, чем попусту переводить макияж.

## Кто платит при первом свидании?

Тот, кто пригласил. Если пригласил мужчина, то предполагается, что именно он и выкладывает денежки. Но это вовсе не значит, что вам тогда можно не предлагать своих денег. Забудьте о мысли, что если за вас платят, то вы обязаны это как-то отработать (например, сексом). Если во время свидания вам станет ясно, что он именно так и думает, притворитесь, будто вам нехорошо, и уходите. Если вы ничего такого не заметили, примите с благодарностью его готовность заплатить за вас, даже если вам кажется это неудобным, потому что вы зарабатываете *вдвое* больше. Он ведь не шовинист и не строит из себя крутого, а просто поступает так, как считает должным. С этого времени оплачивайте половину счета или же полностью, но по очереди. Большинство пар платит по счету пропорционально их заработку. Партнер победнее может уравновесить свой вклад тем, на что требуется меньше денег (домашние обеды, покупка вина и т. п.).

## Что, если я разочаруюсь в ней после первого свидания? Надо ли мне брать у нее номер телефона?

Нет, хотя многие парни так и поступают. Ведь намного легче сказать: «я позвоню», а потом навсегда исчезнуть. (Найдите в словаре слово «подлец». Оно как нельзя лучше отражает суть подобного поведения.) Если вы разочарованы, глубоко вдохните и скажите что-нибудь вроде: «Спасибо. Я всегда рад встрече с новыми людьми. Может, мы где-нибудь снова встретимся». Она не будет ждать вашего звонка, а вас не будут мучить угрызения совести за пустые обещания.

## Что, если он пообещал позвонить, а сам не звонит?

Дайте ему собраться с духом (мужчины часто медлят, если вы их действительно заинтересовали), но, как показывает практика, если прошло три дня, а он все не звонит, то не позвонит никогда. Если вы встречались в субботу, а к среде он так и не позвонил, значит, можно уже не ждать. Примите все как есть или сами позвоните ему. Если вы переспали, а он на следующий день не звонит, то вряд ли он вообще собирался это делать. Он не попал в аварию, его мать не умирает в больнице, и с вашим телефоном тоже все в порядке.

## Я очень боюсь сделать первый шаг, опасаясь обвинения в изнасиловании. Как же мне ее уговорить?

Будьте откровенны. Скажите ей: «Все эти разговоры об изнасилованиях на свидании меня очень огорчают. Они мне как нож в сердце. Мне противна сама мысль принуждать девушку к чему-либо. Поэтому решай и делай все сама». (С девушкой, которая после таких слов не поймет, что вы душка, не стоит встречаться.) Она, конечно, не бросится расстегивать молнию на ваших джинсах в ближайшие 60 секунд, но может одарить, несомненно, страстным поцелуем, намекнув тем самым, что хочет большего. Если так, то спросите: «Мне продолжать?»

## Как мне заняться сексом с новым парнем, чтобы он не подумал, будто я безумно хочу этого?

Многим мужчинам понравится, если они *увидят*, что женщина безумно хочет заняться с ними сексом. Но я понимаю вашу дилемму. Устоявшийся вариант

типа «я только переоденусь во что-нибудь поуютнее» творит чудеса в фильмах про Джеймса Бонда, но в тот единственный раз в своей жизни, когда я произнесла эти слова, то я имела в виду только то, что сказала (и вышла в спортивных брюках и тапочках).

***68% мужчин считают, что женщина намекает на секс, когда приглашает к себе на чашечку кофе. А половина мужчин воспринимает таким же образом и поцелуй в губы.***

Если у вас дальше торопливого чмоканья в щечку дело не продвигается, то он либо гей, которого интересует только дружба с вами и ничего больше, либо он считает, будто вы не даете «зеленый свет» развитию вашего романа. Вы уверены, что посылаете ему верные сигналы? Женщины, готовые к сексу, идут дальше просто взглядов – они держатся поближе к мужчине, часто к нему прикасаются, растягивают поцелуй перед расставанием.

Один из способов намекнуть тонко, но откровенно – пригласить его на обед (со свечами, романтической музыкой и соблазнительным нарядом). По-дружески обнимите его в кухне, потом поцелуйте и придайте объятию больше страсти; когда вы оба усядетесь на диван, придвиньтесь к нему поближе и положите ноги ему на колени; чуть позже страстно поцелуйте его. Большинству мужчин не требуется дальнейших намеков, чтобы события развивались как надо.

Если же он и после такого станет сидеть, зажав руки между коленями, действуйте как поистине раскрепощенная женщина: открытым текстом заявите ему о своем желании заняться любовью. Если он сочтет ваше предложение развратным или «недостойным истинной леди», то в постели, как ни крути, он тоже окажется занудой.

## Когда можно переспать с мужчиной, чтобы он не считал меня доступной?

Большинство сожалеет о том, что переспали с кем-то слишком рано; куда меньше людей жалуются на чересчур долгое ожидание. Удобную для всех волшебную формулу заменяет двойной стандарт сексуальной жизни. Некоторые мужчины посчитают вас «доступной», если вы уляжетесь в постель, не погуляв с ними и полугода по выходным; другие не осудят вас, даже если вы легли с ними в ночь после первого свидания.

По «норме», если таковая вообще существует, не осуждается, если вы переспите, по крайней мере, после трех-четырех свиданий. (Но что считается свиданием? Свидание с пятницы по воскресенье — это одна встреча или три?)

Ответ на ваш вопрос во многом зависит от того, чего вы ждете от вашего романа, как развиваются ваши отношения, от вашего поведения в сексе, морали, воспитания — от целого ряда условий. Не предпринимайте ничего, если вы много выпили. Оставьте все решения на потом, когда вам вместе будет уютно и удобно.

## Кто из двоих должен побеспокоиться о презервативе? Если я, то не подумает ли он, что я потаскушка?

Презерватив должен быть всегда наготове у вас обоих. То есть беспокоиться о нем должны оба партнера. Если вы одиноки, то это не значит, что вы спите со всеми подряд, но только то, что вы благоразумны и (как хорошая девочка-скаут) готовы ко всему. Если вы замужем и у вас шестеро детишек, примите противозачаточную таблетку и предложите ему презерватив, это немного неловко, но как раз потом (особенно потом!) будет весьма предусмотрительным. Если он при этом окатит вас презрительным взглядом вроде «ну и чувиха на мою

голову», положите обратно в сумочку приготовленный презерватив, оденьтесь и тут же уходите.

## Каждый раз я собираюсь использовать презерватив, но стоит мне хоть немного выпить, как забываю обо всем на свете, и все мои благие намерения улетучиваются. Когда лучше доставать презерватив?

Все мы, просыпаясь по утрам, чувствовали себя отвратительно, и не только по причине похмелья. «Было или не было?» – пытается разрешить вопрос ваша хмельная головушка, а потом вы находите в сумочке ту самую вещицу, так и не распечатанную.

Многие предусмотрительно носят с собой презервативы, намереваясь решать проблему перенаселения; правда, не все прибегают к их помощи. Презерватив, к сожалению, не защитит вас от ВИЧ-инфекции (а от вируса до СПИДа один шаг), если его не натянуть на пенис. Чем ближе к вам презервативы, тем чаще вам захочется применить их на практике, а поэтому держите несколько штучек в сумочке и рядом с кроватью.

## Когда лучше всего говорить о безопасном сексе?

После того, как выпьете первую рюмку, но до того, как начнете раздеваться. Заведите себе за правило говорить о презервативах – и предлагать их, – пока вы одеты. Потом вам будет совсем не до того. Возбуждение вынудит потерять голову кого угодно.

Не говорите: «А вдруг у тебя СПИД, давай лучше с презервативом». Скажите так: «Боже, ты мне совсем вскружил голову. Давай прямо сейчас достанем презерватив, а то потом мы и не вспомним про него». Другими словами, никаких *«а вдруг»*. Сделайте вид, будто

**_Неверный друг не только разбивает вам сердце, он может наградить вас раком. Если он флиртует направо и налево, не пользуясь презервативом, то вы рискуете заразиться от него вирусом папилломы, нередко провоцирующим рак шейки матки._**

для вас пользоваться презервативом вполне естественно. Если он попытается отговорить вас или откажется надеть его, помашите ему и сексу с ним ручкой.

## В каких случаях можно не надевать презерватив?

Многие пары решают провериться на СПИД, если они хотят заниматься сексом только друг с другом и без презерватива. Перед проверкой убедитесь, что вели половую жизнь, пользуясь презервативом, не меньше трех месяцев, иначе результаты анализов будут недостоверны. Продолжайте предохраняться, пока не узнаете результаты. Если анализы отрицательны у вас обоих, и вы придерживаетесь моногамии, то тем самым опасность заболеть вам почти не угрожает.

Заметьте, я сказала: *почти*. К сожалению, нельзя предугадать, будет ли ваш партнер всегда верен вам, а если нет, то будет ли он/она предохраняться. (Проверьте, во всеоружии ли вы, чтобы случайно не забеременеть. Одних презервативов недостаточно.)

## Как мне спросить новых партнеров, сколько любовных связей у них было до меня? Мне как-то не хочется рисковать. Как начать такой разговор?

Вы это серьезно? Вам совсем незачем пускать слова на ветер. Прежде всего, почему вы уверены, что вам скажут правду? И откуда вашим партнерам знать, что их

прежние любовники говорили правду? Они могли подцепить ВИЧ-инфекцию, всего лишь переспав со своей детской любовью. Без презерватива можно заразиться от одной-единственной встречи; но опасность заражения совсем не обязательно усиливается в зависимости от количества ваших сексуальных партнеров. Мужчина, который переспал с 1000 женщин и каждый раз не забывал натянуть презерватив, намного безопаснее того, кто занимался сексом всего шесть раз, но не предохранялся. Так что оставьте эту бесполезную болтовню. Лучше наденьте презерватив.

**_Большинство мужчин до 30 лет признается в том, что у них было в среднем 8 сексуальных партнеров. По оценкам специалистов, в реальности их было 18. Большинство женщин признает наличие 4 любовников, более реальная цифра — 10._**

## У меня герпес на гениталиях. Как мне сказать об этом своему новому знакомому?

Начните с чтения раздела «Испытания, или Как сказать партнеру, что у вас СТИ» в главе 6. Это совсем не трудно. Честное слово.

### ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ, КАК ДОЙТИ ДО ВТОРОГО СВИДАНИЯ

1. Прощайте друг другу допущенные промахи. К примеру, он залил вином ваш новый костюм или ваша картофелина улетела с тарелки через весь ресторан. Ну и что? Вы ведь ищете партнера, а не кандидата в швейцарский пансион благородных девиц.
2. Не молчите. Вы оба крутите в руках салфетки и отчаянно ищете, о чем говорить. Такие тихие паузы могут

окончательно лишить вас присутствия духа, но (мне не хотелось бы говорить об этом) женщинам обычно удается лучше заполнять такие паузы. Выручите своего друга, заняв его милой болтовней. Чем непринужденней вы будете, тем быстрее он освоится. Но не стоит углубляться в историю ваших гинекологических проблем или жаловаться на мымру из вашего отдела. Избегайте также длинного перечня прегрешений вашего последнего мужчины. Более того, нет смысла притворяться кем-то, кем вы не являетесь, — все равно рано или поздно вас раскусят «какая вы есть»!

3. Имейте чувство юмора. Если он спотыкается в словах, или она запинается, обратите все в шутку, выбираясь из трудных и неловких ситуаций с помощью смеха. Если она разговаривает с вами, а в зубах у нее смешно застряла веточка шпината, скажите ей об этом. И не бойтесь произнести: «Господи, ну разве тебе не хочется, чтобы мы снова поскорее встретились? Я немного волнуюсь».
4. Скажите партнеру, что он/она чудесно выглядит: «Какой классный у тебя пиджак!» или «Выглядишь потрясающе!» Вы оба прихорашивались перед зеркалом не один час, так дайте друг другу почувствовать, что потраченное вами время даром не пропало.
5. Будьте откровенны. Скажите: «Мне очень приятно, что ты позвонил» или «Я так рад, что ты приняла мое приглашение». Ничего зазорного в таких признаниях нет.
6. Выбирайте место встречи вместе, чтобы в случае неудачного выбора разделить вину с партнером. Дрянное обслуживание и несъедобная еда — еще не повод портить себе настроение. Расскажите смешную историю о том, как вы однажды выбрали ресторан, который все терпеть не могут. Посетитель не виноват, если место встречи не оправдывает ожиданий.
7. Не судите партнеров слишком строго по тому, как и что он/она говорит. Вы оба нервничаете и можете ляпнуть глупость и произвести не вполне правильное впечатле-

ние. Не критикуйте и не упрекайте друг друга на первом свидании. Расслабьтесь.

8. Будьте непринужденны и наслаждайтесь вечером. Если вы голодны, закажите себе закуску, основное блюдо и десерт, даже если ваш партнер заказал только салат. Если вам не нравится красное вино, так и скажите. Будьте самими собой. Ведь это свидание, а не встреча в отделе кадров.
9. В конце вечера пригласите своего партнера на новое свидание, если вам все понравилось. Есть дурацкое неписаное правило свиданий, подразумевающее от вас фразу: «Я тебе позвоню» вместо «Как насчет того, чтобы встретиться завтра?», даже если вам обоим отчаянно хочется сказать именно это. Если вам действительно было хорошо вместе, ничто не мешает тут же договориться о встрече. К тому же это избавит вас от мандража, обычно возникающего после первого свидания, если оно прошло великолепно. Она думает: «Он слишком привлекательный/умный/классный, чтобы захотеть снова увидеть меня». Он думает: «Она поняла, что я не богат/ лишен изысканных манер, потому что у меня изо рта свисали спагетти/ я оставил скудные чаевые/пролил вино». Вы можете все уладить, тут же договорившись о новом свидании.
10. Не заканчивайте вечер сексом. Иногда это кажется (и не только кажется) вполне естественным. Но в большинстве случаев ложиться в постель было бы ошибкой. Если вас словно магнитом тянет друг к другу и вы прекрасно ладите, то к чему спешить?

## СЛУЧАЙНЫЕ СВЯЗИ

Мы не всегда занимаемся сексом с теми, кого любим. Иногда мы вполне охотно проводим ночь с человеком, с кем не очень охотно провели бы весь день. Почему?

Да потому, что мы можем вожделеть кого-то, вовсе не желая завязывать с ним длительные отношения. Хотя одно- (двух- или трех-) дневные интрижки не имеют ничего общего с серьезными романами, иногда, по некоторым причинам, секс без романтического флера – это все, что вам нужно. Если это про вас, то знайте, что в таком сексе есть свои трудности, которые вам, возможно, придется обсудить со своим партнером.

## Если мне хочется только секса, то надо ли что-то говорить до постели?

Да. Совершенно несправедливо, неуважительно и непростительно шептать на ушко нежные пустячки, которые воистину пусты. Если вы обедаете или выпиваете вместе, скажите: «Послушай, не хочу скрывать: я только что расстался со своей девушкой (вариант: я сейчас очень занят на работе) и мне не до серьезных отношений. Ты потрясная девушка и я совсем не прочь развлечься с тобой, но не более того». Если и после этого вы все же окажетесь в постели, прекрасно. Вы оба знаете расклад.

## К кому идти после свидания?

Если вы мужчина, то для вас, очевидно, это не имеет значения. Если девушка, то очень даже имеет. Ни в коем случае не позволяйте первому встречному везти вас к себе домой из бара или ночного клуба, даже если вы твердо намерены заняться с ним сексом. Он может показаться безобидным, но нельзя судить о человеке по внешности, или поболтав с ним пару часов. А вдруг этот человек – насильник или псих? (Если вас уговаривают, то самое

**! Может, и приятно ночью прижаться к теплому телу, но исследования показывают, что мы спим лучше, когда спим одни.**

время вспомнить, что серийный убийца Тед Банди, по описанию тех, кто общался с ним, был просто «душка».) Если же вы пойдете к вам домой, убедитесь, что ваша соседка по квартире дома и настороже. Помните также, что теперь ему известно, где вы живете. Если вы отправитесь в гостиницу или все же к нему домой, то сначала позвоните другу или подруге и оставьте адрес и номер телефона. Попросите их позвонить вам через полчаса и проверить, все ли в порядке.

## Что, если я не хочу оставаться на ночь? Как мне уйти, не обидев его/ее?

Как-то так получается, что я всегда в конце концов готовлю завтрак просто из вежливости. Неважно, о чем идет речь — о раз проведенной совместно ночи или о будущем отце или матери ваших детей, но вскакивать и поспешно одеваться, даже не дав остыть простыням, попросту грубо.

Если вы в гостях, то предложите выпить «на посошок» чашку кофе или чего покрепче. Это отличный способ подвести к мысли об уходе. Пока готовятся напитки, можете спокойно встать и одеться; потом идите в гостиную. Даже если вы выпьете в постели, то и в этом случае довольно легко сбить настрой. Выпив, зевните и как бы невзначай пророните, что вам, пожалуй, пора. Если вас попросят остаться, скажите, что и рады бы, но у вас завтра тяжелый день и вам нужно выспаться. Но если вам хочется встретиться с человеком снова, можете к уже сказанному добавить: «Но в пятницу вечером я с удовольствием останусь». Если же партнер попытается уютно устроиться под вашим одеялом, попробуйте снова трюк с последним бокалом (когда вы одеты, и в гостиной). Вашему гостю ничего не останется, как тоже одеться и присоединиться к вам. Если же гость все-таки не понимает намека, скажите: «Мы условились с соседкой никого на ночь не оставлять» или

«Мне действительно очень жаль, но я не могу заснуть, когда в моей постели есть кто-то еще, а завтра мне надо очень рано вставать. Вызвать тебе такси?»

## Что, если я хочу снова встретиться с ним/ней для секса, но без всяких обещаний?

Если вы не скрывали этого *до* постели, то вам остается лишь позвонить. Если дело обстоит иначе, вам надо сказать что-то вроде: «Все было чудесно, и я с удовольствием бы это повторил, но должен предупредить, что серьезные отношения меня не интересуют. А тебя устраивает такая перспектива?»

## Я, мой самый лучший друг пока без пары. Нам обоим очень не хватает секса, но не хочется спать с кем попало. Может, нам следует спать друг с другом, как друзья, пока кто-то из нас (или оба) не увлечется всерьез? Как вы думаете?

Отличная мысль – или безнадежно плохая! Я знала одну пару, которая вполне успешно претворила подобную идею в жизнь, но то было исключением из правил. Оба оказались способны разделять секс и любовь; скрытых мотивов у них тоже не было. Мне известна и другая пара. Они теперь совсем не общаются. Регулярно спать с кем-то и не обрести эмоциональной привязанности к партнеру невероятно трудно. В конце концов, этот человек вам уже нравится как друг, а если у вас к тому же будет и замечательный секс, то разве не станет *логичным* и следующий шаг – стать парой? Иногда люди так и поступают. А иногда один хочет, а другой – нет, и тогда «моя подруга Мэри» становится «этой бессердечной дрянью». Так стоит ли рисковать дружбой?

## Если я всегда пользуюсь презервативом, надо ли знать моим партнерам, что у меня не один любовник?

Да, и это называется быть честным. Но, признавшись однажды, что ваши отношения не моногамны, не стоит постоянно напоминать об этом. Вашим партнерам вовсе не обязательно знать, когда и с кем вы переспали. Незачем докладывать им подробности. Им известно, что ваша связь не является чем-то особым, а остальное их не касается.

## Наша связь закончилась, но я хочу, чтобы мы остались друзьями. Возможно ли такое?

Да. Многих бывших любовников связывает особая дружба, но ей присущи некоторые общие черты. Обычно такая дружба не возникает, если один из партнеров все еще влюблен в другого, если оба партнера перестали доверять друг другу (например, по причине измены), или если разрыв произошел со скандалом. Любовники останутся друзьями, если они разошлись по обоюдному согласию, если вы живете рядом, у вас много общих друзей (поэтому вам легко видеться друг с другом), если у вас общие интересы и вы *оба не хотите продолжать интимные отношения.* Волшебное предостережение: если один из вас втайне надеется, что дружба вернет вам былое расположение партнера, то будет только хуже, и все закончится новыми слезами.

## Я беременна, но встречаюсь со своим парнем только пару месяцев. Наш роман красив, но несерьезен. Я твердо намерена сделать аборт. Должна ли я все рассказать ему?

Лично я бы сказала. И не только потому, что считаю это правильным. Он имеет право знать хотя бы потому, что

именно он зачал ребенка. Если впоследствии он засомневается в своей способности к зачатию, то преодолеть свои сомнения ему поможет уверенность, что когда-то он был способен. Кроме того, беременность, даже нежелательная, касается обоих. Сексом занимались оба, и оба знали, чем он может закончиться. У него нет права указывать, как вам поступить с плодом, но у него есть право знать, что он зачал его. Вы боитесь, что он заставит вас сохранить беременность? Не раскрывайте своих карт.

Расскажите ему, что вы беременны и подумываете на тему аборта, так как у вас есть причины не оставлять ребенка. Объясняйте спокойно. Если он начнет угрожать вам, скажите, что поразмыслите над его словами, потом уходите.

Не откладывая, запишитесь на аборт и не говорите ему, где и когда вы его сделаете. Юридически он не имеет права препятствовать вам, но может устроить скандал, если вдруг заявится в клинику.

## Почему меня сексуально привлекают только «плохие» парни? Я встречалась с хорошими ребятами, но мне от них ни холодно ни жарко.

Женщин, которым нравятся «плохие» парни, можно разделить на две категории. Есть девушки, которые развлекаются на полную катушку, наслаждаясь сексом и не думая завязывать с кем-то серьезных отношений. Женщины другой категории, постоянно встречающиеся только с «плохими» парнями, чаще всего влачат жалкое существование, так как отчаянно хотят, чтобы те их любили. Некоторые «популярные» теории пытаются объяснить оба случая с точки зрения психолога.

Если вы подпадаете под первую категорию, бьюсь об заклад, что вы опишете свою семью и свое детство «странноватыми». Задумайтесь над этим. Что дают вам

«плохие» парни такого, что не могут дать хорошие? Возбуждение. Драму. (Если дать им волю, они могут лишь довести вас до сердечного приступа.) А теперь мысленно вернитесь в свое детство. Вы можете сказать, что оно было мирным и безмятежным? Так и слышу, как вы говорите: *«Вы что, издеваетесь?»* Вас тянет к драматичным отношениям с «плохими» парнями потому, что вы воссоздаете уже знакомое. Если атмосфера в доме всегда раздиралась распрями — у обоих ваших родителей были сильные характеры и они беспрерывно ссорились, один из них (или оба) изменял, или выходки вашего брата или сестры ставили на уши весь дом,— тогда находиться в постоянном напряжении для вас вполне привычно. Но это ненормально. Если вы обращаетесь с «плохими» парнями как с забавной игрушкой, то вы уже сами об этом догадались.

Если вы во второй категории, то домашнее напряжение было скорее зловещим, нежели возбуждающим. Возможно, ваши родители яростно дрались, не обращали на вас внимания, а может, даже били или оскорбляли. Взаимоотношения родителей часто служат базой, на которой мы возводим свои связи, подсознательно воссоздавая родительские. Если вам постоянно попадаются «плохие» парни, то вам стоит побеспокоиться о хорошем терапевте, даже если вы не узнали себя в женщинах обеих категорий.

## СЕКС РАДИ СЕКСА. ПРАВИЛА

Если у вас только что закончился длительный роман (а душа пока не лежит к новому), или нет времени на любовную связь, так как целиком поглощает работа или карьера, или вы просто встретили человека, сумевшего разжечь вас изнутри, но оставившего холодной снаружи, то врач-сексолог прописал бы вам как раз секс ради секса.

Мужчины заводят сексуально-любовные связи с тех пор, как Бог сказал: «Да будет свет!» В наше время множество самоуверенных девушек с бушующим либидо, которые не стесняются его удовлетворять, также способны отделять секс от любви. Они не ищут ни Суженого, ни просто свидания в субботу вечером: все, что им нужно, это хороший секс и возможность развлечься.

Если это о вас, развлекайтесь на здоровье! Но будьте осторожны. Речь здесь не только о сексуальном здоровье и собственной безопасности, но и об эмоциональном здоровье. Нельзя относиться друг к другу плохо только потому, что вы не обещали хранить верность партнеру. Если вы собираетесь развлечься, то придерживайтесь следующих правил:

- **Никогда не вините себя.** Если вас мучают хоть малейшие признаки вины, то секс ради секса не для вас. Если вы просыпаетесь в депрессии и вам тошно на себя смотреть, раз и навсегда откажитесь от подобной любовной связи, так как партнеры при этом просто используют друг друга, пока не надоест. Надо лишь помнить, что между сексом и любовью — огромная разница. Он не будет посылать вам цветы, а она не позвонит, чтобы пожелать спокойной ночи. Поэтому нет смысла притворяться, что «я обычно так себя не веду», даже если это правда. Если он считает, что вы несколько легкомысленны, что с того? Каждый раз используйте презерватив. Если вам надо объяснять, зачем, то вы не подходите для таких экспериментов.
- **Кроме презерватива, не забудьте о запасном противозачаточном средстве**. И тоже по очевидным причинам. Вам следует понять, что случайный секс даст вам уверенность в вашей сексуальности, привлекательности и желанности, но в том, что вы любимы,— никогда. Если вы занимаетесь сексом, чтобы ощутить в конце крепкое прощальное объятие, бросьте обманывать себя.

Сексом занимаются ради чистого удовольствия. Не спите с кем-то только затем, чтобы заново увериться в своей привлекательности.

- **Отбросьте всякие внутренние запреты.** Многие женщины чувствуют себя намного раскованней с теми, к кому равнодушны. В конце концов, разве не все равно, какого мнения он о вас: толстая вы или соблазнительная? Если вы всегда мечтали о мужчине, который свяжет вас и станет слизывать крем с вашей кожи, то вот он, перед вами.
- **Не трезвоньте о ваших похождениях.** Некоторые женщины заклеймят вас столь же быстро, как и некоторые мужчины. Это касается только вас, но не их.
- **Управляйте ситуацией, не таясь друг от друга.** Выскажите начистоту, что вы хотите заниматься лишь сексом, не обременяя себя какими-либо отношениями. Если почувствуете растущую привязанность, признайтесь в этом ему. Возможно, он чувствует то же самое. Если нет, перестаньте с ним встречаться и найдите себе другого. Отличный секс не стоит разбитого сердца.
- **Будьте внимательны друг к другу**. Он обладает прекрасным телом, от одного вида которого вы трепещете? Скажите ему об этом. Она так соблазнительна, что ваши фантазии всегда полны ею? То же самое. Комплименты вас ни к чему не обязывают.
- **Тщательно подходите к выбору партнеров.** Если вам нравится заниматься сексом, но подходящего партнера не находится, то лучше идите домой и мастурбируйте. Выбирайте партнеров по своему вкусу, и чтобы вам было с ними хорошо. Поставьте крест на чужих мужьях, женах, подружках и друзьях; и не спите с друзьями друзей, иначе станете предметом пересудов.
- **Если вы женщина, никогда не рискуйте.** Будьте всегда настороже и больше доверяйте своей

внутренней интуиции. Если вы почувствуете неладное, а у вашего избранника, похоже, что-то на уме, не связывайтесь с ним. Безопаснее привести его к себе домой (где под боком ваша соседка по квартире), чем ехать к нему. Если вы уже неоднократно встречались и достаточно ему доверяете, чтобы поехать к нему, то оставьте его адрес и номер телефона человеку, на которого вы можете положиться.

## ЛОВУШКА ПОД НАЗВАНИЕМ «МУЖЧИНА, С КОТОРЫМ Я ВСТРЕЧАЮСЬ»

Женщины по своей природе легко привязываются и любят проявлять заботу. Некоторые теряют свое лицо в заботах о своем партнере. Вместо того чтобы просто встречаться, они *сливаются* с партнером, постепенно теряя свою индивидуальность. Это плохо.

Можно легко определить, такая вы женщина или нет. Итак: вы *терпеть не можете* футбол, но стали болельщицей, так как болеет ваш друг? Вы променяли дом на обкуренные номера и отрастили волосы, когда стали встречаться с наркоманом? Вы готовы на все, чтобы осчастливить его, даже если вам придется через силу запихивать в себя отбивную с тройным овощным гарниром, тогда как сами вы предпочли бы макароны и салат? Пока вы ублажаете своих возлюбленных, вы забудете, что нравится *вам*. Вы становитесь такой, какой, как вам кажется, они хотят видеть вас — и это опасно.

Дело в том, что если вы перед кем-то расстилаетесь, то о вас станут попросту вытирать ноги. *Вам* кажется, что вы отзывчивая и покладистая; а ему кажется, что вы безвольная, и обращаться он с вами будет соответственно.

Ваше чувство собственного достоинства рушится, когда он теряет уважение к вам, но вы миритесь с его непростительным поведением, потому что вам сейчас страшно остаться одной. Не доводите себя до такого состояния. Чем больше в вас останется индивидуальности (для этого надо отделить от него ваших друзей, карьеру, жизнь), тем успешнее будут складываться ваши отношения. Мужчины уважают уверенных в себе женщин, которым можно доверять. Такие женщины привлекают уверенных в себе мужчин, которым можно доверять и которые будут обращаться с вами на равных. С вами не смогут обращаться как с грязью, если вы сами не позволите этого.

***Женщины, никогда не бывшие замужем, чаще всего самые интеллигентные и высокообразованные, и добираются до высших ступеней карьеры. Среди убежденных холостяков ситуация противоположная.***

## ВТОРОЙ ЗАХОД

Разрыв всегда причиняет *боль*. Неважно, кто кого бросил, разбито ли ваше сердце, или вы чувствуете облегчение, потому что всему конец. Крах связи, если она была серьезна, означает, что ваши мечты разбились вдребезги. Когда вы оба любили друг друга, то ваша любовь казалась вечной, а теперь ее вдруг нет. Абсолютно самоуверенный человек, и тот после этого мучается сомнениями, пусть даже самую малость, а если вы не мучаетесь, то следовало бы.

После серьезной трещины необходимо навести порядок в ваших отношениях. Возможно, для этого вам понадобится тщательно проанализировать все обвинения, брошенные в ваш адрес: мелкие («Неужели мой нос и впрямь такой уж большой?») и более серьез-

ные («Я что-то не так сделал?» или «Я плохая мать/отец?»). Вам придется вновь обрести свое лицо, а не воспринимать себя только частью пары. Это потребует времени. В процессе выздоровления убеждайте себя, что вы полностью оправились и готовы к новым встречам; но багаж прошлого вы пронесете через всю вашу жизнь.

Первые несколько месяцев вам будет больно. Пройдут, может, годы, прежде чем стихнет острая боль, оставив в душе ее отголоски, но однажды утром вы проснетесь, позабыв о своем горе. И вот тогда с ваших глаз спадет пелена, и вы вдруг увидите, что мир полон приятных и привлекательных (*Бог ты мой! Вот это да!*) людей. Ваше либидо буквально рвется на волю. Вы начинаете лихорадочно мастурбировать. Даже толстый коротышка в газетном киоске или женщина, толкающая перед собой тележку в супермаркете, кажутся вам подходящими кандидатами на роль возлюбленных. Поздравляю вас! Еще несколько месяцев назад вы и подумать не могли, что такое возможно, а сейчас готовы не только снова бегать на свидания, но и заниматься сексом. А там, кто знает, завяжется и серьезный роман! Вот несколько проблем, встающих перед идущими на второй заход.

### «Я разошлась с мужем полгода назад. Мои подружки несколько раз выводили меня в «свет», но все, оказывается, уже не так, как раньше. Я не знаю, как сейчас себя вести, секс тоже теперь другой, и я чувствую себя не в своей тарелке.

Помню, шла я однажды вечером с мужем под ручку мимо одного ужасного бара для одиночек и думала: «Слава Богу, мне не нужно снова искать себе пару». А через несколько лет мы разошлись, и (*увы!*) вот она я, снова

вышла на сцену ловить свое счастье. В первые свои свидания я чувствовала себя ужасно. Я напрочь забыла, о чем и как надо болтать, чтобы получше узнать друг друга. Нынешние все как на подбор молоденькие, красивые и подтянутые – не то что я. Для меня все оказалось другим, потому что я сама изменилась. До замужества я была признанной королевой ночного клуба: могла одновременно увлекать мужчин разговором, потягивать джин с чаем, курить сигарету, не сводить глаз с сумочки друга и вертеться на танцевальной площадке. После развода я почувствовала себя так же «великолепно», как блестящие шары дискотек, которые почему-то в один миг исчезли с потолков всех ночных клубов».

**!** ***Количество мужчин, засыпающих в слезах из-за проблем с женщиной, 55%. Для женщин эта цифра равна 65%.***

***35% мужчин считают, что секс — наилучший способ примирения после ссоры. С этим согласны 23% женщин.***

В Стране свиданий все, похоже, быстро меняется, но в основном внешне, уж поверьте мне. Ваши подружки могли бы написать длиннющий перечень «новых правил 90-х», но, присмотревшись повнимательнее, вы бы заметили, что они вам уже знакомы. Поменялся лишь фактор опасности. Если раньше вы боялись подцепить герпес, то сегодня вам надо опасаться СПИДа. Единственно новое правило: вы *должны* пользоваться презервативом.

Вы чувствуете себя не в своей тарелке вовсе не потому, что поменялась обстановка. Причина в вас. Это все равно, что снова взяться за приготовление мудреного суфле по вашему фирменному рецепту, если вы много лет его не готовили. Вы страшно волнуетесь, так как давно этим не занимались. Жить одной интересно, когда у вас все прекрасно, но когда вы в разводе и уязвимы,

то жизнь становится серыми буднями. Шансы отыскать партнера среди незнакомцев кажутся сравнимыми с вероятностью наткнуться на посуду, которая точно совпадет с доставшейся вам половиной обеденного сервиза. Советую пока избегать мест, где заводят случайные знакомства. Если хотите, то можете вообще поставить на них крест. Ходите на вечеринки с друзьями, ужинайте в ресторанах, пока немного не освоитесь.

## Когда лучше заводить нового партнера?

Привести на обед к другу девушку, с которой вы познакомились в ночном клубе,— явно не блестящая мысль, особенно если вы разошлись с женой лишь неделю назад. Но решать, когда вы будете к такому готовы, все же вам. Однако вам следует ясно сознавать истинные мотивы своих поступков. Многие из тех, кто быстро приходит в себя после развода и заводит новый роман, просто хотят, чтобы их остывшее ложе вновь согрелось, стараясь тем самым облегчить свою боль утраты и одиночества. Если это поможет вам вновь обрести себя, а ваш новый партнер об этом знает,— прекрасно! Но вам и тогда придется справляться с последствиями развода, а это, наверное, лучше делать одному.

Когда вам лучше заводить новый роман, зависит от того, как долго продолжался предыдущий, насколько он был серьезен, а также от причины развода. У некоторых уходят годы на то, чтобы преодолеть ужасное чувство обиды, уязвимости, боли или гнева. Другие же считают, что отпереживались еще до разрыва отношений — в эмоциональном плане связь закончилась годами раньше. Такие готовы к новому роману уже через несколько недель.

Если разрыв, горький и болезненный, произошел внезапно, то вам, возможно, хочется захлопнуть перед всеми дверь и укрыться от посторонних глаз. Если у вас есть дети, вам следует помочь им пережить развод. Дру-

гими словами, нет какого-то определенного промежутка времени, приемлемого для всех.

Поймите, что завести нового сексуального партнера и обрести новую связь — не одно и то же. Не каждый, с кем вы встречаетесь, способен надолго заменить вам предыдущего возлюбленного. Если вы повстречали того, с кем вам интересно и можно заняться сексом, но не более,— прекрасно! Не вините себя, но получайте удовольствие.

***Мнение психологов: если бы семейные пары хоть раз в неделю спокойно и разумно обсуждали накопившиеся проблемы, то число разводов снизилось бы на 80—90%. Вместо этого большинство из нас опускаются до отвратительных перебранок, а ведь одно оскорбление стирает сразу двадцать добрых дел.***

И еще один совет: возможно, во время развода вы искали поддержку у друзей и семьи, делясь с ними переживаниями. Если вы снова готовы к сексу, значит, вы готовы вновь полагаться на себя и твердо стоять на ногах. Обязательно пошутите с другом или подругой над вашими треволнениями, но не чувствуйте себя обязанным посвящать их во все интимные подробности.

Вы не нуждаетесь в их разрешении. Вы сами решаете.

## Не могу себе представить, что смогу раздеться перед незнакомцем. Мне будет очень не по себе. Моя фигура была великолепной, когда я в последний раз встречалась с парнем. Но сейчас я стала старше, и к тому же у меня ребенок.

Очень немногие, раздеваясь перед незнакомцем, чувствуют себя свободно! Но мужчина, перед которым вы

будете снимать платье, стесняться не станет. Забудьте предвзятое мнение, что лезть в постель надо не раньше третьего свидания. Занимайтесь сексом, когда почувствуете, что готовы к нему. Доверьтесь своему чувству и не испытывайте никакой неловкости. Спите с ним и не мучайтесь. Тело вашего любовника тоже далеко от совершенства, если только вы не намерены встречаться с 16-летней супермоделью. Вы отчаянно втягиваете живот и беспокоитесь о чрезмерной пухлости вашего зада, а в это время ваш избранник нервничает оттого, что яркий свет откровенно высвечивает плохо замаскированную лысину, а руки не такие мускулистые, как у вашего бывшего.

Возраст тела всего лишь одна из неприглядных сторон жизни, и примите это как должное. Питайтесь здоровой пищей, почаще делайте зарядку, одевайтесь так, чтобы скрыть возможные изъяны, занимайтесь своими делами, а насчет остального не беспокойтесь. Кроме того, разве вы захотите променять своего чудного ребенка на прежний плоский животик? Да ни за что на свете!

## Мой прежний партнер изучил мое тело как свои пять пальцев. Не знаю, хватит ли у меня терпения, чтобы обучать кого-то заново.

Совершенно с вами согласна. Какая скукотища (я зеваю)! Невыносимо, когда распрекрасный новый любовник заново открывает все ваши чувствительные местечки, о которых вы давно знаете (а о некоторых, возможно, и не подозревали). До чего нудно направлять его или ее восхитительно сексуальный язычок куда нужно, как ужасно валяться целыми днями в постели, заправляясь шампанским и устрицами, и играть роль гида в турне по вашему телу. Как я вас понимаю! Должно быть, ужасно постоянно повторять «О да, именно так, вот так хорошо...»? Короче, вы меня поняли.

**Во время замужества я была равнодушна к сексу, а теперь, заведя любовника, не могу насытиться. Ирония в том, что с точки зрения техники мой муж, пожалуй, был в постели даже лучше. Я чувствую себя виноватой, ведь если бы я вела себя в постели активнее, мы бы навряд ли тогда расстались.**

Ручаюсь, вы изо всех сил старались угодить мужу в постели. Во всяком случае, в какой-то момент. Но в браке, бесспорно, есть что-то антисексуальное. Просто «любовниками» мы живем во грехе, но стоит нам надеть на палец по золотому колечку, как мы становимся «мужем и женой», которым почтенные граждане от имени общества официально разрешили заниматься сексом. Неудивительно, что у многих это самое желание действительно пропадает! Провести целое воскресенье в постели, занимаясь любовью, выглядит довольно легкомысленным, если вы женаты. Добавьте к этому проблемы в отношениях, которые у вас наверняка имелись, раз вы развелись, и вы начнете понимать, почему тогда секс для вас потерял всякую прелесть.

Секс может быть бесподобным и с давним партнером, но при условии, что ваш роман тоже бесподобен. Вы расстались по какой-то причине. Какова бы ни была эта причина, она определенным образом повлияла на вашу сексуальную жизнь.

Секс с новым мужчиной поистине изумителен, так как любовник – не муж и вам не из-за чего с ним спорить. К тому же вы его мало знаете (а новизна всегда волнует по-особому) и в нем, естественно, больше страсти. Желание и напор могут превзойти любую изощренность в любви (хорошо бы, конечно, иметь в арсенале все три компонента). Перестаньте винить себя. Даже если вы и ошибались в чем-то, все уже позади. Пусть прошлое остается в прошлом. Позвольте себе насладиться прелестями сексуальной жизни с вашим новым избранником.

## Я снова стала ходить на свидания, и один парень пригласил меня в ресторан. Мне он нравится, хотя он младше меня на целых 12 лет. Однако я боюсь, что он видит во мне отчаявшуюся старуху.

Выдам вам один секрет: одинокая женщина средних лет — вчерашняя «старая дева» — волшебным образом превратилась в новую сексуальную богиню. Многие юноши обнаружили, что встречаться с немолодой, но привлекательной и моложавой женщиной гораздо интереснее, чем с молоденькими козочками, подрабатывающими в «Макдональдсе». Молодой человек видит в вас уверенную, опытную и практичную женщину. Он безумно надеется переспать с вами, так как слышал (и вполне справедливо!), что зрелые женщины владеют ситуацией в постели, более предприимчивы в сексе, менее зажаты и не против, уложив мужчину на спину, взять дело в свои руки. Примите его приглашение. Сделайте его фантазии явью. Обладая им, вы расцветите свою жизнь чудесным любовным приключением и поднимете себя в собственных глазах. Вряд ли он станет сидеть с вами рядышком в кресле-качалке, когда вам стукнет шестьдесят, однако он вполне может стать для вас на время Тем Самым Парнем.

## Что мне сказать детям, если я начну с кем-нибудь встречаться? Когда мне его знакомить с ними? Можно ли ему ночевать у нас?

Все зависит от того, сколько лет было вашим детям, когда вы разошлись с мужем, как они переживают ваш развод, от их характера, их отношения к отцу, живущему отдельно, к вашему новому знакомому, насколько серьезна ваша связь с ним. Уф! Некоторое время после раз-

вода дети, скорее всего, будут ходить за вами по пятам. Как и вы, они будут чувствовать себя неуверенно; их станут терзать мысли о том, что вы их тоже «бросите». Ведь они видели, что вы любили только папочку, а заметив, как вы держитесь за ручку с чужим дядей и даже целуетесь с ним, они, конечно, огорчатся, особенно если втайне надеялись (как большинство детей), что вы помиритесь.

Лично я не советовала бы рассказывать детям (а тем более знакомить) о тех, с кем вы не строите далеко идущих планов. Да и в чем проблема? Скажите детям, что идете развлечься с друзьями, и пусть они поиграют с приходящей няней. Ну а если вы встретите на своем пути особенного человека, представьте его детям как обычного друга. Пусть он сначала заедет за вами, затем можно пригласить его на обед домой вместе с другими вашими друзьями. Не надо проявлять свою любовь на глазах у детей, если их это огорчает; дайте им время увидеть в этом человеке маминого друга, а не заместителя папы.

**! *Психологи отмечают, что женщины до 30 лет пребывают в поисках заботливого и отзывчивого мужчины в постели, тогда как мужчины в этом возрасте хотят только трахаться. Когда нам переваливает за 30, ситуация меняется на противоположную. Женщины становятся более раскованными и ненасытными в сексе, а мужчины — чуткими и нежными. Прекрасный довод в пользу связи молодых мужчин и более взрослых женщин.***

Примиритесь с реальностью. Детьми можно управлять лишь до определенного предела. Скажите им, что нехорошо входить поздно вечером в вашу комнату, и они тут же откроют дверь своей маленькой ручонкой и войдут («Ты не заболела, мамочка? Почему ты стонешь?»). Нельзя обниматься и целоваться в кухне, где вас могут увидеть дети; нельзя позволять любовнику ос-

таваться на ночь, если дети все еще плачут перед сном, вспоминая отца. Не торопитесь. Вы же знаете своих детей. Вы поймете, когда они будут готовы принять вашу дружбу с чужим для них человеком. Не навязывайте его детям силой и не заставляйте любить его, но в то же время не пляшите под их дудку. Дети занимают важное место в вашей жизни, но ведь и вы имеете право на счастье.

## Что если мои дети с неодобрением относятся к моему избраннику?

Возможно, они ничего не имеют против него/нее. Дети просто ревнуют, потому что им приходится вас с кем-то делить. Они, конечно же, предпочли бы видеть рядом с собой маму с папой. Они тяжело переживают развод родителей и в этот период чрезвычайно ранимы. Один родитель уже покинул их, и теперь дети хотят, чтобы вы отдавали им все свое внимание. Если вы уделяете больше внимания чужому дяде, а не им, то они решат, что и вы тоже бросите их. Постоянно убеждайте детей в обратном, окружите их заботой и лаской; не забывайте о них и тогда, когда ваш новый партнер рядом с вами. Убедите его относиться к детям с уважением и добротой (даже если те вредничают). Объясните им, что этот человек ни в коем случае не заменит им мамочку/папочку, что вам нравится быть с ними. Особенно легко осуждают ваше поведение подростки; помните, как вы сами свысока смотрели на родителей в пятнадцать лет? Пусть дети увидят и вашу любовь к ним, и то, что вы счастливы с вашим избранником.

## Что если его/ее дети не любят меня?

Насильно мил не будешь. Если вы все же станете слишком упорно добиваться их любви, или (Боже упаси!) попытаетесь заменить им ушедшего родителя, то они вас попросту возненавидят. Будьте с ними милы, добры,

слегка балуйте их. Говорите с ними, даже если они вас игнорируют; не выходите из себя, если они делают все назло вам. Спросите вашего партнера, что в вашем поведении может огорчать детей. Попросите его/ее помочь советом, как завоевать их доверие. Вашему партнеру тоже надо постараться, чтобы дети взглянули на вас другими глазами. Если их отношение продолжает быть враждебным, вам остается только смириться или найти к ним другой подход.

## Надо ли говорить каждому моему новому любовнику, что у меня есть дети? Мне кажется, это отпугивает мужчин.

Не надо, если вы встречаетесь только ради секса. А если не только, то почему бы и нет? Вы что, запрете детей на чердаке, когда он придет к вам?

Каждый раз будете спешно рассовывать по углам детишкины пожитки (интересно бы посмотреть!)? Это нереально и нелогично. Если ваш новый друг внезапно побледнеет и задрожит, когда вы начнете честно выкладывать ему о детях, то такой человек, если вы признались бы позже, с воплями побежал куда глаза глядят, чувствуя себя последним дураком (оно и понятно!). Вам будет только больнее. Вы с детьми неразделимы. Если он это не в состоянии понять, то это его проблема. Вам-то что с детьми делать? Отдать их в приют?

## Как мне понять, не завела ли я нового любовника только из боязни одиночества? Мне кажется, я еще не разобралась в своих чувствах. Что такое «промежуточные любовники»?

Если вам кажется, что вы не разобрались в чувствах, значит, так оно и есть. Вам уже хочется ходить на свидания,

но вы, очевидно, пока не созрели брать на себя обязательства. Вы лучше поймете свои чувства, когда снова ощутите в себе уверенность, когда научитесь быть счастливой наедине с собой. Иными словами, когда вы, особо не тяготясь одиночеством, захотите с кем-нибудь пообщаться. Тогда вы сможете управлять своей жизнью. Скажите своему новому партнеру, что обстоятельства все еще против вас и что вы не совсем разобрались в себе. Никому не позволяйте добиваться от вас каких-либо обещаний, если вы еще не готовы к ним.

Некоторые психологи применяют термин «промежуточные любовники» для описания первой любовной связи после развода. Очень часто мы сходимся с людьми, когда не готовы к этому. Мы *думаем*, что безумно влюблены, но подсознательно просто используем своих партнеров, чтобы чувствовать себя увереннее, заполнить пустоту, образовавшуюся после краха нашего последнего романа. И только когда мы слегка приходим в себя, то сознаем, что не любим их. Это вовсе не значит, что первая связь после развода всегда кончается ничем; некоторые быстро обзаводятся новым партнером и до конца жизни счастливы с ним.

### Бывший муж моей новой девушки — само исчадие ада. Мне надоело вечно выслушивать про него то-то и то-то, к тому же с ним и сейчас одни неприятности.

Браку вашей подруги пришел *конец*. Испустил дух. Какая еще дружба между ними? Если они разведены и у них нет детей, ее бывший должен уйти из ее жизни. Если дети есть, то ей следует видеться с ним, только когда он забирает детей или привозит их. А еще лучше, если бывшая жена позаботится, чтобы тот заезжал за детьми в гостеприимный дом друга. Иными словами, если годы спустя после развода бывший муж все еще досаждает ей,

значит, она позволяет ему. Возможно, потому что чувствует за собой вину. Если злится он, то ушла, вероятно, именно она. Например, в отместку за плохое обращение. Скажите ей, что вам надоело слушать о нем, и ей пора позабыть его и налаживать новую жизнь. Если она бессильна, отведите ее к хорошему врачу на консультацию или заявите, что, пока она не утрясет этот вопрос, жить вы с ней не намерены.

## ПЕРВЫЙ СЕКС ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РОМАНА

В городе не осталось ни единого ресторана, куда вы вдвоем не наведались, вы уже ходили друг к другу в гости, и вот сейчас настал решающий момент. Битый час вы торчите в ванной и якобы чистите зубы, а ваш без одной минуты любовник в это время дожидается вас в спальне, сочувствуя вашим зубам и деснам. *Не глупи*, говорите вы своему зеркальному двойнику. *Ты занимался (занималась) сексом сотни, а то и тысячи раз до этого дня.* Ну и что, тихонько отвечает двойник, *зато последние десять лет с одним и тем же человеком.*

В первый раз секс с новым любовником, после нескольких лет с предшественником,— у кого угодно зашкалит сердцебиение. Ваше тело (нетрудно догадаться, какие именно *его* местечки) предвкушает минуты сладострастия, а разум готов проголосовать еще за лет сто целибата, лишь бы избежать смущения. Но выйти из ванной вам рано или поздно придется (поскольку через узкое окошко сбежать не удастся). Просто не забывайте следующее:

- **Не паникуйте, словно девственница.** Предстоящее событие в каком-то смысле сродни потере девственности, но не попадите в ту же ловушку, что в прошлый раз. Тогда вы верили, что все будет прекрасно. Вы вообразили себе невесть что, и он/она,

кстати, тоже, но проза жизни ни на йоту не совпадает с нашими мечтами.

- **Признайте, что вы нервничаете.** Если вам дурно от одной мысли, что на ваше голое тело будут глазеть, не снимайте нижнее белье и быстренько нырните в нем под одеяло. Скажите: «Я много лет занимался сексом только с Мартой/Мартином. Поэтому мне ужасно неловко», и вы увидите, как вам обоим сразу станет легче. Ведь ваш новый партнер тоже переживает. Ему нельзя ударить в грязь лицом, так как в вашей памяти, и он это знает, все еще свежи постельные сцены с вашим бывшим.
- **Придерживайтесь основного ритуала.** Если вы действительно нервничаете, то советую вам не затягивать церемонию. Поцелуй, немного прелюдии – и приступайте к главному. Когда закончите, ваши волнения как рукой снимет. Вот тогда без суматохи и как следует изучайте друг друга (не удивляйтесь, если уже через полчаса вам безумно захочется повторения).
- **Если дело кончилось провалом, сведите все к шутке.** Скажите: «Такая катастрофа случилась только из-за того, что мы перенервничали. Теперь можно расслабиться. Давай начнем знакомиться как партнеры по сексу». Неважно, что она так и не увлажнилась или не достигла оргазма, или что у него не было эрекции, или была да пропала, или все закончилось слишком быстро. Это вовсе не означает, что вы несовместимы в постели. И не нужно никаких сравнений между бывшим и новым партнерами. Просто вы пока не изучили друг друга.
- **Не удивляйтесь, если вам станет грустно после первого опыта с новым любовником.** Для многих, особенно женщин, именно первая ночь с кем-то другим становится истинным окончанием предыдущих отношений. «Боже, да ведь нашему роману и вправду конец!» Эта мысль сродни удару молнии.

Даже если вы откупорили на радостях бутылку шампанского, когда ваш бывший скрылся за горизонтом, не удивляйтесь, если вас все равно охватит печаль после первой близости с другим. Плачьте, рыдайте, но не захлопывайте дверь перед носом вашего нового избранника. Он поймет вас, если вы искренне поделитесь с ним своими переживаниями. Помните, что конец очень часто является прекрасным началом чего-то лучшего.

## Глава 6. Контрацепция и сексуально-трансмиссивные инфекции

### Как избежать беременности, кожных высыпаний, ночного зуда и других неприятностей?

Секс может даровать нам как моменты наивысшего наслаждения, так и причинить невероятную боль. Забеременеть от официанта в Греции, который не просто обслуживал ваш столик в кафе, или обнаружить, что ваш бывший оставил «на память» не только грязную футболку – вот какие вполне реальные последствия могут ожидать вас, если вы не будете относиться к сексу с должным уважением. Секс может быть опасным, и он требует серьезности. Прерывание нежелательной беременности – вовсе не шутки. Небезопасные последствия могут иметь и сексуально-трансмиссивные инфекции (СТИ). Смерть от СПИДа вряд ли входит в ваш список запланированных на этот год дел. Но, если вы не будете осторожны, случиться может все, как бы умны и привлекательны вы ни были.

Я отпугнула вас от секса на всю оставшуюся жизнь? Надеюсь, что да,– если вы не готовы относиться серьезно к возможному риску. Но главное, что бóльшую часть возможных неприятностей можно избежать. В наше время существует огромное множество видов контрацепции, и надо быть полной идиоткой, чтобы не подо-

брать средство, которое и подходит именно вам, и будет устраивать вашего партнера. Это сразу же снимает риск нежелательной беременности. Презервативы, если их использовать правильно и каждый раз, значительно снижают риск заполучить СТИ. Добавьте щепотку здравого смысла, знания о сексе, и ваши шансы заболеть упадут почти до нуля. Пусть это звучит как нравоучение вашей матушки, но если вы внимательно прочитаете эту главу, то это реально может помочь вам избежать многих неприятностей и, может быть, — сохранить вам жизнь.

## КАК ПРЕДОХРАНИТЬСЯ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ

Идеальное противозачаточное средство должно быть эффективным на 100%, простым в использовании, дешевым и не иметь побочных эффектов. К сожалению, такого средства еще не изобрели. Но есть и хорошие новости: не только традиционные средства претерпели значительные усовершенствования, но и появился целый ряд новых видов контрацепции, о которых вы даже не слышали. И хотя идеального противозачаточного средства не существует, большинство женщин может для себя подобрать то, что им обеспечит необходимую безопасность. Я консультировалась с экспертами Центра планирования семьи, и они предоставили мне список последних достижений в этой области, который поможет вам найти то самое средство, которое наиболее подходит лично вам, вашему образу жизни и вашим отношениям с партнером. Поскольку большинство женщин берет ответственность за предохранение от беременности на себя, то эта часть главы предназначена для них. Цены*, которые я привела, могут служить вам только для ориентации, они были точны на день публикации, но могут возрасти со временем.

---

* Имеются в виду цены в Австралии.— *Прим. ред.*

## Симптотермальный метод

Звучит заковыристо, но если вы близки к природе, пьете зеленый чай, слушаете диски с записями песен китов, аккуратны и сдаете все отходы на повторную переработку (даже то, что кошка выдала на ковер),— то этот метод для вас. Он абсолютно натурален и не будет стоить вам ничего, но, увы, только в том случае, если вы предельно педантичны.

### *Как он работает?*

В основе этого метода стоит выяснение точного времени овуляции (то есть времени выхода зрелой яйцеклетки, когда вероятность забеременеть максимальна) путем изучения сигналов собственного организма. Необходимо использовать календарь, измерять температуру и исследовать вагинальные выделения. Таким образом определяются «опасные дни», в которые просто надо обойтись без близости. Объединив все три метода, можно достичь высокой степени безопасности.

**Календарный метод.** Менструальный цикл обычно составляет 28 дней. Считается, что овуляция приходится на середину цикла, когда высвобождается яйцеклетка, которая живет 24 часа, а затем погибает. Сперма же жизнеспособна от 3 до 5 дней. Я подчеркиваю, считается, так как проблема заключается в том, что организм каждой женщины ведет себя по-своему. Чтобы быть полностью уверенной, вам необходимо в течение шести месяцев (а лучше — восьми месяцев и даже года) записывать время наступления месячных. Дальше дело только в вычислениях, хотя и довольно сложных. Если вы решили попытаться предохраняться таким способом, вам необходимо приобрести книжку с объяснением метода Биллинга (это автор, описавший метод). Довольно сложно вкратце рассказать об этих вычислениях, кроме того, даже если вы все сделаете правильно, это не может служить для вас 100%-ной гарантией.

**Температурный метод.** После овуляции температура тела незначительно повышается (от 0,2 до 0,6 градуса по Цельсию). Теоретически, если каждый день измерять температуру (во рту или во влагалище), то можно определить день овуляции и избегать секса в течение трех дней после повышения температуры.

**Метод исследования выделений.** В период до и после овуляции вагинальные выделения (прозрачные или беловатые) обычно бывают более чистыми и жидковатыми. После того как произошла овуляция, выделения становятся более густыми и тягучими, как жевательная резинка. Записывая изменения ваших выделений, опять же в течение нескольких месяцев, вы сможете определить, на какой день цикла приходится овуляция. Иногда это может быть 14-й день, в другие месяцы — 18-й (первым днем считается день наступления менструации). Если вы сможете составить четкую схему «опасных дней», то вам просто надо будет избегать половой близости в этот период. Исследовать выделения лучше на ночь, перед отходом ко сну.

### Достоинства

Объединив все три метода, вы значительно повысите эффективность этого способа. Он натуральный, не требует химических препаратов и механических средств.

### Недостатки

Это потребует больших усилий, а ошибиться в вычислениях очень легко. Этот метод оптимистично основывается на том, что яйцеклетка и сперматозоид будут вести себя так, как положено, и не учитывает то, что организм может по-разному реагировать на инфекции, вирусы и другие заболевания, а они, безусловно, могут отразиться в повышении температуры и изменениях выделений, а это, в свою очередь, приведет к неправильному определению дня овуляции.

**Кому это больше всего подходит?**
Супругам, много лет живущим вместе.

**Защита против ВИЧ и СТИ?**
Никакой.

**Степень риска**
Теоретически степень риска составляет от 2 до 5%, но на самом деле – значительно выше, и может достигать от 15 до 20%.

**Необходимо ли посетить врача?**
Нет, но вам потребуется приобрести несколько книжек, чтобы полностью разобраться в методике.

**Насколько сложно использовать этот метод?**
Достаточно сложно.

**Насколько это дорого?**
Не превышает стоимости термометра.

**А ему это понравится?**
Понравится. Если вы уже много лет вместе, и его не пугает незапланированный ребенок. Тем более что вам не придется использовать никаких препаратов, а ему вообще не надо прилагать никаких усилий.

## Прерванный акт

**Как он работает?**
Вероятно, вы использовали этот способ в юности. Он заключается в том, что партнер прерывает акт до наступления эякуляции, и сперма не попадает во влагалище, таким образом, вероятность забеременеть значительно снижается, несмотря на то, что жидкость, которая выходит до оргазма, содержит небольшое

количество спермы. Этот способ требует большого самоконтроля со стороны мужчины, и многим парам это не нравится, так как, по очевидным причинам, отсутствует полное эмоциональное и физическое удовлетворение.

### Достоинства

Если партнер достаточно опытен, этот метод вполне надежен, натурален, без побочных последствий, и не требует дополнительных расходов.

### Недостатки

Вам надо полностью довериться вашему партнеру.

### Кому это больше всего подходит?

Парам, которые много лет вместе, и для которых не выльется в проблему незапланированная беременность.

### Защита от ВИЧ и СТИ?

Никакой.

### Степень риска?

Все зависит только от мужчины. Центр планирования семьи приводит данные, что при использовании такого способа предохранения у опытных пар беременность может наступить раз в четыре года.

### Надо ли посетить врача?

Нет.

### Насколько сложно использовать этот метод?

С вашей стороны это не потребует никаких усилий.

### Сколько это стоит?

Нисколько.

***А ему это понравится?***

Не очень. Он не будет чувствовать полного удовлетворения. Ему потребуется приложить определенные усилия и жесткий контроль.

## Презервативы

Презервативы, так же как и диафрагмы и колпачки, предохраняют от беременности, создавая физический барьер между спермой и яйцеклеткой. Каждое из этих средств может быть прекрасной альтернативой в том случае, если вы не хотите либо не можете применять лекарственные препараты, а также если вы допускаете для себя возможность незапланированной беременности.

Чтобы достичь максимальной защиты при использовании презервативов, желательно одновременно применять спермициды, то есть препараты, убивающие сперматозоиды, например Nonoxynol-9. (Лабораторные исследования показали, что Nonoxynol-9 оказывает определенное действие и на вирус ВИЧ, однако никто не знает, сохраняет ли он подобную эффективность в организме. В любом случае, дополнительная защита никогда не помешает.) Эти препараты вы можете купить в любой аптеке.

> **«Я ненавижу презервативы. Я их терпеть не могу. Я пользуюсь ими для безопасности, но мне страстно хочется дождаться того дня, когда мы согласимся с тем, что у нас серьезные отношения, проверимся у врачей и избавимся от проклятых резинок».**
>
> ***Филипп, рекламщик, 27 лет***

***Как он работает?***

Презервативы, как средство контрацепции, практически перестали использовать, когда появились противозачаточные таблетки. Теперь они снова стали широко применяться, так как являются еще и средством,

которое предохраняет от возможного заражения СПИДом. Презервативы делаются из очень тонкого, но прочного латекса с «кармашком» для спермы. Главный недостаток? Половой акт не приносит полного наслаждения. По этой причине ученые постоянно пытаются разработать новые варианты презервативов (из пластика), которые легче пропускают тепло и приближают ощущения к «настоящим». Испытывается также презерватив с более просторным кончиком (что должно понравиться мужчинам).

### Достоинства

Это прекрасная защита от инфекции. Презервативы не только не пропускают сперму, но и являются барьером для вирусов, таких, как ВИЧ (который, как известно, приводит к СПИДу), а также задерживают бактерии, вызывающие такую гадость, как гонорея.

> **«Он стал первым парнем, с которым я спала исключительно ради секса. Мы воспользовались презервативом, но он, очевидно, надел его неправильно, потому что тот все время соскальзывал. Тогда он надел новый, но когда извлек пенис, то обнаружил в презервативе огромную дыру. Я бы не очень огорчилась, окажись на его месте любимый человек, но этого парня я почти не знала, и уж точно не хотела от него ребенка! Я приняла таблетку «наутро после», на той же неделе проверилась на венерические заболевания, и еще три месяца ждала результатов анализа на СПИД. Теперь я сама даю парню презерватив, сама его надеваю и обязательно смазываю».**
>
> ***Дженни, секретарь, 26 лет***

### Недостатки

Презерватив предохраняет вас от беременности и заболеваний только в том случае, если он используется

правильно, при каждой близости, и если не порвется. Если презерватив порвался, то это, как правило, ваша вина, а не производителя. Презерватив необходимо правильно надеть, не допуская, чтобы внутри оказались пузырьки воздуха. Именно они, расширяясь при нагреве внутри тела, приводят к разрыву презерватива, а также к очень неприятным ощущениям во время акта. Во избежание разрыва также имеет смысл дополнительно использовать смазки на водной основе, но не на масляной, типа детского масла или вазелина, так как они ослабляют латекс, из которого сделан презерватив.

### Кому это больше всего подходит?

Парам, которые готовы смириться с некоторым уменьшением удовольствия, а также одиночкам, у которых один или несколько сексуальных партнеров.

### Защита от ВИЧ и СТИ?

Недавно газеты раструбили сенсацию, что презервативы пропускают вирусы ВИЧ. К счастью, это неправда. Презерватив предохранит вас от вируса, если использовать его каждый раз, и если он не порвется. Поскольку вирус может оказаться в мужской смазке, выделяющейся еще до эякуляции, презерватив надо обязательно надеть еще до первого соприкосновения гениталий. Также надо проверить его соответствие австралийским стандартам (AS ISO 4074-1990 E)*, особенно если вы купили его в автомате.

### Степень риска?

От 1 до 60%, потому что все зависит от того, как часто и правильно вы пользовались презервативами. Пожалуй, реальный риск можно оценить в 30%.

### Надо ли посетить врача?

Нет.

---

* В Российской Федерации ГОСТ – 4645-81.– *Прм. ред.*

***Легко ли пользоваться?***

Некоторые пары жалуются на неудобство, так как приходится прерваться, чтобы надеть презерватив. Но ведь это может стать частью прелюдии, особенно если вы сами наденете ему презерватив (смелее, попробуйте сделать это губами!). Более того, с приобретением опыта этот процесс не займет более нескольких секунд.

***4650 презервативов продается ежемесячно в популярном магазине на Кинг-Кросс, в Сиднее. В ассортименте 60 наименований. 77% неженатых мужчин и незамужних женщин во всем мире носят при себе презервативы.***

***Сколько это стоит?***

От 5 до 10 $ за упаковку из 12 штук, в зависимости от вида и от наличия смазки и спермицида. Тюбик спермицида стоит около 14 $.

***А ему это понравится?***

Скорее, не очень. Вы, наверняка, слышали шутку, что заниматься любовью с презервативом, все равно, что делать это в плаще?

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ

1. Осторожно вскрывайте упаковку. Не разрывайте ее резко, ни в коем случае не пытайтесь сделать это зубами. Кольца, перстни и острые ноготки также могут повредить латекс, каким бы прочным он ни был.
2. Надевать надо только на эрегированный пенис. Надеть штучку необходимо до соприкосновения гениталий.
3. Не надо сразу разворачивать презерватив, а то в него попадет воздух. По этой же причине необходимо зажать пальцами кончик презерватива с кармашком. Прикладываете резиновое изделие к головке пениса и...

4. Осторожно раскручиваете презерватив до конца. Пузырьки воздуха, если они все же попали, надо осторожно выдавить.
5. Нанесите на наружную поверхность дополнительно смазку на водной основе, даже если презерватив уже смазан изготовителем.
6. Получайте удовольствие!
7. Вытаскивайте пенис сразу же после эякуляции, пока он еще в состоянии эрекции. Лучше, если кто-то из вас будет придерживать презерватив, чтобы он не соскользнул и сперма не протекла. Осторожно снимите штучку.
8. Помните, что презерватив используется только один раз. Если у вас есть желание снова заняться любовью, отправьте партнера помыться и используйте новый экземпляр.
9. Завяжите использованный презерватив, заверните в бумагу и выбросьте в мусорное ведро. Вам ведь тоже не понравится, если, гуляя по пляжу, вы зацепите носком туфли кем-то использованную резинку. И не пытайтесь выдумывать, как еще его можно применить, презервативы используются только один раз и не подлежат переработке.
10. И все же попробуйте надеть его губами! Если вам не нравится его вкус, вскройте упаковку и положите презерватив (неразвернутый) на кончик языка, открытой частью наружу. Смелее, сначала помогайте себе пальцами, со временем у вас все прекрасно получится.

## Диафрагма

### *Как она работает?*

Диафрагма – это колпачок с тонким резиновым ободком. Она напоминает летающую тарелочку, и в ней, по словам тех, кого она приводила в отчаяние, есть нечто столь же таинственное. Ее необходимо вставить во влагалище таким образом, чтобы она покрывала шейку матки и удерживалась на месте костями и мышцами таза. В Австралии вы можете приобрести три вида диафраг-

мы (с плоской, кольцевой и дуговой спиралью), разница между которыми заключается только в легкости введения. Диафрагма – не самый популярный способ контрацепции, потому что в наш «быстрый» век никто не хочет долго готовиться к сексу. В Центре планирования семьи ваш врач или гинеколог подберут вам диафрагму. Но не на всю жизнь. Если ваш вес изменился более чем на 5 кг, если вы родили, если у вас была операция на шейке матки, вам снова надо обратиться к специалисту. Врач покажет вам, как правильно вставлять диафрагму, и вам придется потратить некоторое время, чтобы потренироваться. Кто-то из женщин считает это слишком сложным, но если вы научитесь, то сможете вставлять диафрагму всего за 10 секунд. Имеет смысл купить две штуки, одну из которых сразу же вставить, чтобы быть ко всему готовой. (Диафрагму лучше носить во влагалище, а не в сумочке!) Менять диафрагму необходимо раз в день, а если у вас она только одна, нужно ее вынуть (но не раньше, чем через 6 часов после акта!), вымыть и высушить, прежде чем вставлять снова.

> **«Моя девушка поставила себе диафрагму, и у нас не было конца проблемам. Я натыкался на нее во время близости. Больно не было, но меня это очень раздражало. У любимой постоянно воспалялся мочевой канал, и она каждый раз надолго уходила, чтобы вставить чертову диафрагму. Короче, сплошные неприятности».**
>
> ***Дэвид, психолог, 25 лет***

Если появился запах, то можно вымыть диафрагму в растворе, состоящем из одной части уксуса на четыре части воды.

### Как пользоваться диафрагмой?

Диафрагма должна оставаться внутри не менее 6 часов после полового акта, это время необходимо, чтобы

сперма перестала быть жизнеспособной. Еще несколько лет назад женщинам советовали смазывать ободок диафрагмы спермицидом для большей безопасности. Однако смазанная таким образом, она плохо держится и может соскользнуть. Поэтому, если вы все-таки хотите использовать спермицид, не смазывайте им ободок. Также нет необходимости использовать спермицид перед каждым половым актом, вполне достаточно сделать это один раз, когда вы вставили диафрагму.

### Достоинства

У диафрагмы нет никаких побочных эффектов, она дешева и относительно надежна в опытных руках. Если она правильно подобрана и вставлена, то ее наличие обычно не ощущается ни одним из партнеров. Носите ее постоянно, и это поможет избежать любых неожиданностей.

### Недостатки

Многие женщины считают, что вставлять диафрагму достаточно сложно. Другим она просто не нравится. Женщины, которые страдают заболеваниями мочеполовой системы, уверяют, что диафрагма усугубляет их заболевание. Но причина тут не в приспособлении. Ухудшение состояния может быть только в том случае, если диафрагма неправильно подобрана и установлена. Бывают случаи (хотя и очень редко) аллергической реакции на резину или спермицид.

### Кому это больше всего подходит?

Женщинам, у которых достаточно развиты мышцы шейки матки, чтобы хорошо держать диафрагму, а также тем, кто чувствует себя с ней комфортно.

### Защита от ВИЧ и СТИ?

Не защитит от ВИЧ, но предохранит от заболевания хламидиозом и гонореей.

### *Степень риска?*

Теоретически степень риска составляет 4%, но фактически существенно больше из-за неправильного использования, как и с презервативами.

### *Надо ли посетить врача?*

Надо. Для начала врач должен подобрать вам диафрагму.

### *Легко ли ее использовать?*

Сначала трудно. Но когда вы научитесь, ежедневная смена диафрагмы станет для вас таким же обычным делом, как чистка зубов.

## КАК ВСТАВЛЯТЬ ДИАФРАГМУ?

1. Во-первых, не показывайте агрегат ему. Иначе он выхватит его у вас в самый неподходящий момент и начнет носиться, как безумный, по комнате, играя в новую игрушку. Это вам надо обезопаситься. Вставьте диафрагму в одиночку. У вас сразу улетучится желание, если диафрагма (снова!) выскочит из рук и улетит вбок, когда вы ее вставляете. Поэтому потренируйтесь заранее, а остальное все просто.
2. Поставьте одну ногу на стул, или присядьте на унитаз, или ложитесь на кровать, согнув ноги. Выберите любую позицию, в которой вам будет наиболее удобно и легко.
3. Нащупайте пальцами то место, куда надо поставить диафрагму, как вас учил врач.
4. Сдавите края диафрагмы большим и указательным пальцами, чтобы она стала узкой и длинной.
5. Одной рукой раздвиньте губы влагалища, а другой вставьте диафрагму. Протолкните ее вдоль задней стенки влагалища (той, что ближе к спине), пока дальний конец ободка не скользнет по шейке матки. Затем закрепите ближнюю часть ободка за лобковой костью.
6. Проверьте, правильно ли вы вставили диафрагму. Для этого достаточно прощупать шейку матки через резину. Она должна быть полностью накрыта.

### Сколько это стоит?

От 40 до 50$. Диафрагма обычно служит два года, но если вы используете постоянно только одну, она прослужит вам меньше.

### Ему это понравится?

Некоторые мужчины жалуются, что они чувствуют диафрагму, но большинство ее не ощущает.

## Маточный колпачок

### Как он работает?

Точно так же, как и диафрагма, только он меньше по размерам и имеет форму купола или чаши из плотного материала. Колпачок плотно насаживается на шейку матки. Многие женщины находят, что поставить его более сложно, чем диафрагму, так как надо, чтобы шейка матки была достаточно длинной и чтобы до нее было легко добраться. Обычно приобрести колпачок можно только через Центр планирования семьи или у врача.

### Достоинства

Многим женщинам колпачок нравится больше, поскольку он меньше диафрагмы.

### Недостатки

Его конструкция неидеальна в смысле удобства, потому что он легко может слететь во время акта. Колпачок также не рекомендуется женщинам, страдающим заболеваниями мочеполовых путей.

### Кому он больше всего подходит?

Женщинам, у которых не развиты мышцы таза и которые хотели бы, но не могут пользоваться диафрагмой.

*Защита от ВИЧ и СТИ*
Так же как и диафрагма, колпачок не защитит вас от ВИЧ, но предохранит от хламидий и гонореи.

*Степень риска*
По данным исследований, проведенных в США,– 18%.

*Надо ли посетить врача?*
Обязательно. Врач должен подобрать вам колпачок.

**Исследования Совета по СПИДу в Австралии показали, что у 66% женщин доверие к партнеру повлияло на их решение использовать презерватив. Другими словами, мысли вроде: «Я его люблю» и «Он хороший парень» лишили их защиты. Романтично, но чрезвычайно опасно.**

*Легко ли его использовать?*
Многие женщины считают, что вставлять и вынимать этот агрегат труднее, чем диафрагму.

*Сколько это стоит?*
Около 50$.

*А ему это понравится?*
Очень. Он вряд ли заметит наличие колпачка.

## Внутриматочная спираль (ВМС)

*Как она работает?*
Были годы, когда спираль (совершенно несправедливо) подвергалась жесткой критике. Центр планирования семьи считает спираль превосходным противозачаточным средством, если она вам показана. Поставив спираль, вы в течение нескольких лет можете чувствовать себя в безопасности. В Австралии допускаются два вида спиралей, обе около 2 см длиной и сделаны из меди. Контрацептивным фактором является именно медь,

> «От пилюль меня тошнило, и я стала раздражительной. Диафрагма наградила меня циститом. Презервативы натирали мне влагалище. Я слышала жуткие истории о внутриматочных спиралях, но когда мой гинеколог предложил попробовать спираль, я согласилась. Замечательная вещь! С тех пор у меня не стало никаких проблем с контрацепцией».
>
> *Салли, медицинский работник, 36 лет*

а не форма спирали (хотя инородное тело в полости матки также препятствует процессу оплодотворения). Медь изменяет микросреду в матке, создает преграды для движения сперматозоидов и яйцеклетки и тем самым предотвращает как зачатие, так и внедрение яйцеклетки в матку. Спираль можно вставить амбулаторно, в кабинете у гинеколога. Но сначала врач должен вас обследовать и убедиться, что вы здоровы.

Когда вы поставите спираль, то ни вы, ни ваш партнер не будете ее ощущать. Нейлоновые «хвостики» необходимы только для того, чтобы вы могли убедиться, что приспособление на месте. Она прослужит вам пять или восемь лет, в зависимости от того, какую спираль вы выбрали. Удалять железяку может только врач.

### Достоинства

Дешево и надолго, и не требует дополнительного ухода. И весьма эффективна, потому что вы можете забыть о дополнительных манипуляциях перед половым актом и сразу приступать к делу.

### Недостатки

Ваши месячные могут стать более болезненными. Иногда со спиралью заносят небольшую инфекцию, с которой, правда, легко и быстро справляются антибиотики. Спираль не рекомендуется молодым женщинам, кото-

рые часто меняют партнеров, поскольку совершенно не предохраняет от инфекций. Почему у спирали такая плохая репутация? Да только потому, что молодые женщины часто пользовались спиралями на пике сексуальной революции, но при этом не пользовались презервативами, чтобы уберечься от СТИ. Иногда спираль может выпасть, обычно это происходит во время первых месячных после установки. Поэтому, если вы решили поставить эту штуковину, проверяйте, на месте ли она, в течение первых нескольких месяцев.

***Кому она больше всего подходит?***
Женщинам, у которых менструации не очень обильные и болезненные и у кого нет маточных и вагинальных инфекций, имевшим только одного партнера и уже родившим детей.

***Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?***
Изредка спираль может быть причиной внематочной беременности. Если вы забеременели, спираль также может спровоцировать выкидыш. Спираль можно удалить на ранней стадии беременности, но это может повлиять на вынашивание ребенка. Если вы забеременели и оставили спираль, это может привести к преждевременным родам и разрывам околоплодного мешка.

***Защита от ВИЧ и СТИ***
Никакой.

***Степень риска?***
Один процент.

***Надо ли посетить врача?***
Обязательно. Спираль ставит врач.

**! Первые презервативы были настолько толстыми, что их можно было мыть. В тридцатые годы существовал универсальный презерватив для обоих полов, который можно было скатать и использовать как диафрагму.**

**Легко ли ею пользоваться?**

Легко. Просто после каждых месячных надо проверять, на месте ли она.

**Сколько это стоит?**

70 или 80$, в зависимости от вида. Спираль надо менять через пять или восемь лет.

**А ему это понравится?**

Спираль устанавливается так глубоко, что он вряд ли почувствует ее.

## Комбинированные оральные контрацептивы (таблетки)

**Как они работают?**

Таблетки появились более двадцати лет назад, и большинство молодых женщин предпочитают именно этот способ контрацепции. Таблетка дает ежедневную дозу синтетических гормонов – эстрогена и прогестерона, которые действуют как естественные гормоны организма. Когда гормональное насыщение достигает определенного уровня, яичники не вырабатывают яйцеклетку. А нет яйцеклетки – нет оплодотворения, нет и беременности. В продаже имеется огромное количество препаратов, содержащих различные комбинации эстрогена и прогестерона. Они продаются в упаковках на 21 и 28 дней, последняя содержит сахарные пилюли, которые надо принимать во время месячных, чтобы вы не отвыкли от ежедневного приема таблеток. На первый раз лучше выбрать таблетки с малой дозой гормонов, но если в течение первых трех месяцев кровотечения все же происходят, то надо переходить к повышенным дозам. Вполне нормально, если вы перепробуете несколько различных препаратов, прежде чем подберете то, что вам нужно.

Таблетки дают почти стопроцентную гарантию, если вы принимаете их ежедневно, в одно и то же время, и если у вас нет заболеваний, осложняющих их усвоение организмом. Если вы забыли выпить таблетку вовремя или опоздали больше чем на 12 часов, выпейте ее тотчас, как вспомнили, а следующую таблетку примите в установленное время. Если вы «пропустили» более одного дня, продолжайте принимать таблетки, как только вспомните, но используйте при этом другие средства контрацепции в течение семи дней с того времени, когда вы забыли принять препарат. Таблетки рассчитаны на расщепление определенными ферментами, поэтому любое нарушение пищеварения, понос, рвота, а также действие других лекарственных препаратов (включая антибиотики) или большие дозы витамина С могут повлиять на их эффективность.

***Хочется секса? Причиной может быть таблетка, а не мужчина! Женщины, которые употребляют гормональные противозачаточные препараты с переменной дозой гормонов, проявляют больший интерес к сексу и получают большее удовольствие по сравнению с женщинами, чьи таблетки содержат постоянную дозу гормонов.***

### Достоинства

Легко употреблять, очень эффективны. Большая находка для женщин, которые ненавидят менструацию (у них ее просто не будет). Производители уверяют, что женщины хотят месячных (как подтверждение, что они не беременны), поэтому и добавляют сахарные пилюли, чтобы прервать поступление гормонов и вызвать имитацию «месячных». Но многие женщины потребляют препарат постоянно, просто выбрасывая сахарные добавки. Они принимают таблетки одну упаковку за другой, делая перерыв раз в три или шесть месяцев. Если

вы решили сохранить месячные, будьте уверены, они будут проходить у вас легче, менее болезненно, и почти всегда наступать в срок. Таблетки могут помочь вам избавиться от прыщей и ослабить ПМС (предменструальный синдром). Есть еще научно доказанные преимущества гормональных препаратов: они позволяют избежать серьезных мочеполовых инфекций, снижают риск заболевания раком яичников, слизистой оболочки матки, анемией, мастопатией, предотвращают образование кисты на яичниках.

### Недостатки

Многие женщины просто не любят принимать таблетки. Если вам больше тридцати пяти и вы курите, не стоит использовать это средство контрацепции, так как таблетки делают курение еще более опасным. Гормоны слегка повышают естественную свертываемость крови, и если вы не ведете здоровый образ жизни, не ограничиваете себя в еде, алкоголе и курении, то прием таблеток может привести к печальному результату. Прежде чем выписать вам тот или иной препарат, врач должен полностью обследовать состояние вашего здоровья, а также изучить истории болезней ваших родственников. Женщинам, у которых проблемы с печенью или рак груди, врач наверняка предложит другие средства контрацепции.

В качестве побочных эффектов стоит упомянуть возможную легкую пигментацию (ваша кожа будет выглядеть более темной), а также незначительную задержку вывода жидкостей из организма (на этом основаны домыслы, что от таблеток полнеют). Некоторые женщины жалуются на резкие изменения настроения и депрессию, но эти явления легко устраняются, если сменить препарат на более легкий. Когда-то женщинам советовали делать перерыв в принятии таблеток, так как содержание гормонов в препаратах было очень высоким. Сейчас существует множество ораль-

ных контрацептивов с низким содержанием гормонов, и их можно без осложнений и ограничений применять длительное время.

***Кому это больше всего подходит?***

Женщинам, которые не курят, у которых нет серьезных проблем со здоровьем или наследственной предрасположенности к определенным заболеваниям.

***Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?***

Вопреки расхожему мнению, гормоны не накапливаются в организме, и нет никакой необходимости пережидать несколько менструаций, чтобы вывести их из организма и попытаться забеременеть. Обычно нормальный цикл восстанавливается в течение одного-двух месяцев. Большинство женщин беременеют в течение шести месяцев после прекращения приема препаратов. Впрочем, примерно с той же вероятностью наступает беременность и у тех женщин, которые решили завести ребенка, но никогда не принимали оральные контрацептивы.

***Защита от ВИЧ и СТИ***

Никакой.

***Степень риска?***

При правильном приеме риск очень невелик, беременеют только пять женщин из тысячи. Но если забывать принимать таблетку, то риск многократно увеличивается.

***Надо ли посетить врача?***

Да. Для начала врач должен прописать вам препарат. Он также должен следить за состоянием вашего здоровья, а при необходимости заменить таблетки.

### *Легко ли использовать этот способ?*

Надо просто соблюдать ежедневный прием. Если вы очень рассеянны, сделайте все, чтобы это стало привычкой. Положите коробочку с таблетками на прикроватную тумбочку, чтобы она бросалась вам в глаза, как только проснетесь.

### *Сколько это стоит?*

Это зависит от того, какой препарат вы принимаете. В среднем это будет вам стоить около 6$ за цикл (месяц). Но цена некоторых новых препаратов может быть от 10 до 23$ за цикл.

### *А ему это понравится?*

Даже очень. У вас практически не будет шанса «залететь», если вы принимаете гормональные таблетки ежедневно.

## Таблетка прогестерона (мини-таблетка)

### *Как она работает?*

Мини-таблетка содержит от 1/5 до 1/3 дозы прогестерона, находящегося в обычном комплексном гормональном противозачаточном препарате, и не включает эстроген. Она чуть менее надежна, чем комплексные препараты, но подойдет вам в том случае, если принятие эстрогена вызывает у вас недомогание. Комплексные гормональные препараты не позволяют яичникам вырабатывать яйцеклетку, а мини-таблетка действует иначе. Доза прогестерона, содержащаяся в таблетке, увеличивает слизистую пробку в шейке матки, делая ее более плотной, липкой и труднопроходимой для сперматозоидов, рвущихся к яйцеклетке. А также изменяет слизистую оболочку матки, делая ее менее «дружественно настроенной» к оплодотворению, и это может повлиять на овуляцию. Принимать мини-таблет-

ку необходимо каждый день, поэтому средство выпускается в упаковке по 28 штук. Очень важно принимать ее в одно и то же время. Наилучший противозачаточный эффект достигается в промежуток от 3 до 21 часа после приема мини-таблетки, поэтому, если вы занимаетесь сексом ночью или рано утром, принимать мини-таблетку лучше днем или ранним вечером.

#### *Достоинства*

В отличие от комплексных гормональных препаратов, мини-таблетку могут принимать женщины, страдающие повышенным давлением, перенесшие инсульт или инфаркт, а также те, кто много курит.

#### *Недостатки*

Обязательно принимать ежедневно, и в определенное время. Как и при приеме комплексных препаратов, в случае нарушения пищеварения, рвоты, поноса и при приеме других лекарственных препаратов требуются дополнительные меры предосторожности. К сожалению, таблетки прогестерона не позволяют избежать менструаций и манипулировать вашим циклом. Возможны нарушения цикла, а также резкие перемены настроения и депрессия, как при предменструальном синдроме.

#### *Кому это больше всего подходит?*

Дисциплинированным женщинам, которые не могут принимать комплексные гормональные препараты, кормящим матерям и женщинам, которым противопоказан эстроген.

#### *Защита против ВИЧ и СТИ*

Никакой.

#### *Степень риска?*

Обычно 2–3%.

### Надо ли посетить врача?

Да, по тем же причинам, что и при комплексных таблетках.

### Легко ли ими пользоваться?

Надо принимать по таблетке в день, но строго в определенное время.

### Сколько это стоит?

Вам это обойдется в 4—5$ в месяц.

### А ему это понравится?

Очень, особенно если он уверен в вашей аккуратности. И не очень, если он станет каждый раз нервничать, не забыли ли вы принять препарат.

## «Depo Provera», инъекционный гормональный контрацептив

### Как он работает?

Новейший, широко доступный гормональный противозачаточный препарат «Depo Provera» действует так же, как и комплексные таблетки, он не позволяет яйцеклетке высвободиться из яичника. Разница заключается в том, что вам не надо ежедневно глотать пилюли, достаточно сделать инъекцию препарата один раз в три месяца. Это значительно уменьшает риск забеременеть из-за того, что вы забыли выпить таблетку! Первый укол в мышцу руки или ягодицу делается в течение первых семи дней вашего цикла. Следующий укол делается через двенадцать недель.

Несмотря на очевидные преимущества, «Depo Provera» не пользуется большой популярностью, так как может серьезно нарушить ваш цикл, а если вы решите завести ребенка, беременность может наступить не сразу, а только через 7—18 месяцев.

### Достоинства

Моментальный эффект, практически полная гарантия от беременности. Вы можете полностью забыть о контрацепции на три месяца. «Depo Provera» также используется при лечении рака слизистой оболочки матки.

### Недостатки

Ваш цикл станет непредсказуем. У многих женщин после двух-трех уколов препарата менструации пропадают вообще. В то же время возможны небольшие неожиданные кровотечения. У вас могут отсутствовать месячные в течение двух месяцев, а потом восемь-десять дней будет идти кровь. При употреблении «Depo Provera» также возможны головные боли, депрессии. Можно прибавить в весе.

### Кому это больше всего подходит?

Как и в случае с комплексными гормональными препаратами, есть группа женщин, кому этот препарат принимать не стоит. Например, страдающим депрессией или перенесшим рак груди. Но врач обсудит с вами эти вопросы. Если он не найдет противопоказаний, и у вас постоянно вылетает из головы принять нужную таблеточку, то «Depo Provera» – для вас!

### Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?

Если вы планируете завести ребенка в недалеком будущем, то не стоит использовать «Depo Provera». Препарат долго выводится из организма, и некоторые женщины не могут забеременеть 7–18 месяцев. В среднем это время составляет около десяти месяцев после последнего укола.

### Защита от ВИЧ и СТИ

Никакой.

### Степень риска

Теоретически возможность забеременеть такая же, как и при принятии комплексных гормональных препаратов, а практически – значительно меньше, так как нет риска забыть принять таблетку.

### Надо ли посетить врача?

Да. Вам надо будет посещать врача или Центр планирования семьи раз в три месяца.

### Легко ли это использовать?

Вам просто надо записать в ежедневник, когда назначен следующий укол, и придерживаться графика посещения врача.

### Сколько это стоит?

Вам придется заплатить за укол от 14,5 до 17$ один раз в три месяца.

### А ему это понравится?

Даже очень.

## «Norplant»

«Norplant» уже широко используется за границей, и скоро будет доступен и в Австралии. Шесть тонких стержней, длина которых около 3 см, под местной анестезией вводят в ткани предплечья. Снаружи их не видно, но вы можете нащупать их, если проведете по руке. Они содержат прогестерон и воздействуют точно так же, как «Depo Provera», но заменять их надо только раз в пять лет! К сожалению, этот препарат, как и предыдущий, имеет побочные эффекты, а именно: нарушения цикла и неожиданные кровотечения. Однако ученые стараются сделать все, чтобы устранить эти недостатки.

## Таблетки «На следующее утро»

### *Как они работают?*

Несмотря на свое название, эти таблетки можно принимать в течение 72 часов после секса без предохранения. По данным Центра планирования семьи, опросившего 400 женщин, чаще всего этим препаратом пользуются молодые двадцатилетние женщины, которые пытались предохраняться, но не уверены, что все прошло благополучно (например, презерватив порвался или соскользнул). Таблетки принимаются два раза, с перерывом в двенадцать часов, и содержат большую дозу комплекса прогестерона и эстрогена. Высокая концентрация гормонов предохраняет от беременности одним из двух способов: если овуляция еще не произошла, то таблетки «притормаживают» развитие яйцеклетки (и это означает, что надо быть предельно осторожной в оставшееся до начала очередных месячных время, потому что овуляция может начаться позднее). А если овуляция уже произошла, то гормоны не позволяют оплодотворенной яйцеклетке закрепиться на матке и, таким образом, продолжить развитие.

### *Достоинства*

На эти таблетки не стоит полагаться как на постоянное средство контрацепции, но рекомендуется использовать как «запасной аэродром», если что-то произошло не так. Их удобно использовать женщинам, которые не живут регулярной половой жизнью и не хотят постоянно принимать гормональные препараты.

### *Недостатки*

Недостатком являются побочные эффекты. Почти половина женщин чувствует недомогания после приема этого препарата. Поэтому рекомендуется одновременно принимать и таблетки от тошноты. Если вам стало

плохо в течение двух часов после приема таблеток, вероятно, ваш организм не усвоил гормоны, и вам придется принять препарат снова. Могут также появиться болезненные ощущения в молочных железах, головная боль и небольшое кровотечение. Но эти симптомы, как правило, проходят дня за два и не требуют лечения.

***Кому это больше всего подходит?***
Женщинам, которым нужна срочная подстраховка.

***Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?***
Если вы уже беременны, но не знали об этом (то есть зачали во время предыдущего цикла, или еще до этого, в очередном цикле), то этот препарат не прервет беременности и не причинит вреда развитию плода.

***Защита от ВИЧ и СТИ***
Никакой.

***Степень риска?***
Около 2–3%.

***Надо ли посетить врача?***
Да, эти таблетки не продаются без рецепта.

***Легко ли использовать?***
Потребуется срочно попасть на прием к врачу, и в течение суток вы может чувствовать недомогание.

***Сколько это стоит?***
От 4 до 5$.

***А ему это понравится?***
Его успокоит, что не будет нежеланной беременности, и обрадует, когда вам станет лучше.

## Постоянная контрацепция

Простите, что говорю прописную истину, но постоянная контрацепция — это навсегда. Хотя и бывают удачные операции, которые восстанавливают возможность зачатия, не очень-то рассчитывайте на это. Хорошенько подумайте. Вы абсолютно, стопроцентно уверены, что хотите именно этого?

### Стерилизация

В быту этот метод известен как «перевязка труб». Фаллопиевы трубы перевязываются, перетягиваются или защепляются, чтобы не позволить сперме пройти по ним, а яйцеклетке — спуститься в матку. Яйцеклетка, как и прежде, созревает, но попросту рассасывается в организме. Операция обычно делается под общим наркозом, методом лапароскопии. В больнице вы проведете только один день, и еще неделю будете чувствовать небольшое недомогание. **Стерилизация** — вот ключевое слово этого способа контрацепции. Восстановление детородных функций не всегда бывает возможным и удачным, каждый случай особый. Процент удачных «обратных» операций — от 30 до 60.

### Вазэктомия

Это простая 20-минутная операция, которая не позволяет сперме попасть в семенной канал. Сперма по-прежнему вырабатывается, но абсорбируется организмом. Выполняется под местной или общей анестезией, хирург делает надрез на мошонке и перетягивает семенной канатик. Все достаточно просто, но результата придется подождать. Потребуется не менее шестнадцати эякуляций, прежде чем семенной канал полностью освободится от спермы. Вам придется продолжать предо-

**! *Вазэктомия — операция настолько радикальная, что сами хирурги никогда не делают ее себе.***

храняться, пока врач не сделает анализы, чтобы убедиться, что все в порядке. Прежде чем решиться на вазэктомию, следует хорошенько подумать. Даже если операция по восстановлению пройдет удачно, нет никаких гарантий, что мужчина потом сможет стать отцом.

## Что еще нас ожидает?

Существует множество контрацептивных препаратов, которые недоступны в Австралии, потому что никто не удосужился привезти их сюда для продажи. Много новых препаратов находится на стадии разработки и клинических испытаний. Может быть, одно из них будет предназначено именно вам. Итак, что же нам ждать....

### *RU486 — мифепристон (Mifepristone)*

Некоторые специалисты считают, что препарат RU486 значительно лучше, чем таблетки «На следующее утро», так как является прекрасным средством, которое может подстраховать вас, и которое почти не имеет побочных эффектов вроде тошноты. К сожалению, активисты организации «Право на жизнь» приравняли эти таблетки к абортам и добились того, чтобы этот препарат не ввозился в Австралию без разрешения Министерства здравоохранения.

### *Женский презерватив*

Про женский презерватив пишут много хорошего, но в Австралии он не продается. Однако эксперты сомневаются в его эффективности. Он разработан специально для влагалища и представляет собой длинный тонкий мешочек из латекса с плотным колечком по краю. Что же говорят женщины, которые испробовали его? Большая часть отозвалась отрицательно («как будто занимаешься любовью в пластиковом мешке»). Но у женского презерватива есть и преимущество. Он достаточно прикрывает половые органы женщины, чтобы

предохранить не только от беременности, но и от герпеса.

**87,1% женщин как минимум однажды имели неудачный опыт использования противозачаточных средств.**

*Вагинальное кольцо*
Названное «контрацептивным средством будущего», вагинальное кольцо столь же эффективно, как и гормональные препараты, но при этом риск забеременеть отсутствует. Это именно то, что всем нам хотелось бы использовать. Это небольшое кольцо, по размерам меньше средней диафрагмы, которое помещается во влагалище и выделяет те же гормоны, что и таблетки. Кольцо находится во влагалище три недели, потом вы его вынимаете на неделю, если хотите, чтобы началась менструация. Либо вы оставляете его и целый год наслаждаетесь жизнью. Правда, здорово? Не приходится думать, как бы не забыть выпить таблетку. В Центре планирования семьи можно также заказать гель, который содержит прогестерон. Гель ежедневно втирается в живот и действует как мини-таблетка.

*Мужская контрацепция*
В прессе часто встречаются заявления, что в ближайшем будущем появятся противозачаточные таблетки для мужчин. Но, к сожалению, эффективного средства для них (кроме презерватива) пока еще не разработали. И это не заговор с целью заставить предохраняться только женщин. Все дело в том, что гораздо легче проконтролировать оплодотворение одной яйцеклетки в месяц, чем 50 тысяч сперматозоидов в минуту, которые созревали в течение трех месяцев. Сейчас в стадии разработки находится методика (еще только экспериментальная) мужской контрацепции, которая заключается в еженедельных инъекциях тестостерона. Если исследования пройдут успешно, то этот метод

будет заключаться в инъекциях раз в три месяца или во вживлении имплантанта (наподобие «Norplant»). Австралийские ученые также работают над имплантантами с использованием «Depo Provera», и в случае успеха они станут доступны года через три. Сложность заключается в том, что многие методы контрацепции воздействуют на гипофиз, что может привести к импотенции (самое надежное противозачаточное средство, но вряд ли вам, а тем более ему это понравится!). Если вы хотите поучаствовать в испытаниях или получить самые свежие данные, звоните в главный офис Центра планирования семьи в Сиднее.

## СЕКС В ОТПУСКЕ

Светит солнышко, волны ласково набегают на берег, и вы наконец разрешили проблему, которая терзала вас всю неделю: в какую сторону развернуть шезлонг. Покой и отдых расслабляют и позволяют забыть, что в жизни существуют неприятности. Однако ни СПИД, ни СТИ, ни незапланированная беременность не исчезли только потому, что вы отдыхаете. Отпуск — опасное время для многих. Позаботьтесь о том, чтобы он прошел, не оставив на память нежелательных «сувениров».

- Не забудьте взять с собой упаковку презервативов и гигиенические средства. Возьмите всего с запасом. (Лучше позаботиться об этом заранее, чтобы не пришлось за границей на пальцах объяснять, какую именно диафрагму вам нужно.)
- Не очень-то рассчитывайте на симптотермальный метод. Он и в обычной жизни недостаточно надежен, а на отдыхе тем более. Длительные перелеты и разница во времени, другой климат и нервные сборы могут внести изменения в ваш цикл, и вы рискуете легко ошибиться с днем овуляции. Воспользуйтесь презервативами и смазкой, и они предохра-

нят вас от беременности, ВИЧ и СТИ. Не соглашайтесь на прерванный акт с курортными ухажерами. Парень очень легко может увлечься. Сможете ли вы поверить на слово незнакомцу?

- Здесь вторник, а в Австралии уже четверг. Так когда же принимать таблетку? Во время перелета и поездки принимайте таблетку по австралийскому времени. Когда прибудете на место, примите таблетку утром или вечером (как вы привыкли), неважно, что еще не пришло время ее принимать. Принимайте таблетку ежедневно, до своего возвращения домой. На обратном пути принимайте таблетку по времени места отдыха. Ну а дома повторите то же самое — выпейте таблетку утром или вечером, и входите в обычный режим. Не забывайте, что путешествия могут оказать влияние на усвоение таблетки организмом. Если в течение часа после приема препарата у вас появилась тошнота или расстройство желудка, значит, организм не усвоил таблетку, и вам придется воспользоваться презервативом или диафрагмой.
- Если вы пользуетесь диафрагмой, то возьмите с собой две штуки и упакуйте их в разные места (на случай утери багажа). Перелеты, плавание в соленой воде, подводное плавание могут оказать воздействие на диафрагму. Важно помнить, что ее нельзя вынимать ранее чем через шесть часов после акта. Постарайтесь не запутаться с разницей во времени. Если вы плохо перенесли качку, или у вас пропал аппетит, или произошло еще что-либо, и вы похудели на пять или более килограммов, то вы не можете рассчитывать на свою диафрагму. Вам понадобится другой размер. Плоский животик продержится у вас недолго, если вы забеременеете!
- Старайтесь обезопасить себя во всем. То, что дома воспринимается как легкий флирт, в другой стране может быть воспринято как откровенное приглашение в постель. Расспросите вашего турагента об

обычаях и морали страны, где вы собираетесь провести отпуск. Помните, что парень, пригласивший вас на чашечку кофе, может оказаться далеко не джентльменом.

## ЭТИ (УЖАСНЫЕ) СЕКСУАЛЬНО-ТРАНСМИССИВНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Нет ничего удивительного в том, что авторы мыльных опер никогда не упоминают о СТИ. Иначе весь сюжет «Мелроуз Плейс», где все переспали со всеми, явно не пользуясь средствами контрацепции, будет напоминать справочник по антибиотикам. Голливуд также старается избегать напоминаний о вирусах и инфекциях. Почему-то не показывают, как подруга Джеймса Бонда мучается от боли, когда пытается сходить «по-маленькому» через две недели после ночи любви, или как Ким Бесинджер вкалывает себе огромную дозу антибиотиков после девяти с половиной недель занятий сексом.

Кино заставляет зрителей думать, что жизнь – это восхитительный спектакль, где люди ложатся в постель, а потом выныривают из-под простыней абсолютно здоровыми, не инфицированными и готовыми к дальнейшим любовным подвигам. Если бы было так! Секс может одарить вас не только оргазмом. Не будьте беспечны. Лучше внимательно прочитайте этот раздел сейчас, чтобы потом не перелистывать отчаянно страницы в поисках симптома, который вы у себя только что обнаружили.

Сексуально-трансмиссивные инфекции (СТИ) – это любые инфекции, передающиеся половым путем. К сожалению, их довольно много. Некоторые достаточно безобидны и легко лечатся антибиотиками, другие могут стать причиной вашей смерти. Как правило, они передаются в самом начале новой связи, поэтому, если вы занимались сексом с новым партнером и не предохранялись, вам сразу же следует провериться у врача.

А теперь *плохая* новость для тех, кто надеется только на презервативы. Презерватив защитит вас только от СТИ, которые передаются через жидкости организма (сперму, кровь, слизь), но не спасет от герпеса и бородавок, которые могут передаваться через простое соприкосновение. И даже если он наденет *шесть* презервативов, они не спасут вас от лобковых вшей и чесотки. Ну а самый надежный способ уберечься от СТИ – это не заниматься сексом вообще.

Ладно, вы на долю секунды задумались над этим, а что дальше? Вторым по надежности способом предохранения являются моногамные отношения с одним неинфицированным партнером (при условии, что ни один из вас не имеет сексуальных отношений на стороне). Третий способ – это практиковать только такой секс, какой вы считаете безопасным (поцелуи, прикосновения, взаимная мастурбация). Четвертый способ – заниматься любовью с кем понравится, но не забывать каждый раз пользоваться презервативом (и головой!).

Как и со многими другими заболеваниями, невозможно определить по внешнему виду, болен ли человек СТИ. Вы очень наивны, если считаете, что, занимаясь сексом с «чистым», «милым», «невинным» человеком, безопасность вам гарантирована. И что главное избегать общения с «грязными», «распущенными» и «плохими» людьми. То же самое можно сказать и о тех, кто полагает, что достаточно просто спросить у партнера, здоров ли он. Вряд ли вам откровенно скажут: «Да знаешь, вчера появились какие-то высыпания на члене, а сегодня они увеличились». Дело еще и в том, что человек может просто ничего не заметить, так как большинство СТИ протекают бессимптомно.

Если вы обнаружили какие-либо изменения в выделениях из половых органов, боль или раздражение во время полового акта или мочеиспускания, если у вас в районе гениталий появились любые высыпания, прыщи, бородавки, уплотнения или язвы, отложите эту книгу

и НЕМЕДЛЕННО обратитесь к врачу. Если обнаружилось, что вы больны, немедленно позвоните всем, с кем вы спали, и сообщите, что больны. Пусть это сперва и напугает их немного, зато потом они вам будут благодарны. Ведь многие СТИ, если их своевременно не лечить, могут привести к бесплодию. Ну а СПИД, как известно, пока не излечивается.

Далее перечислены наиболее часто встречающиеся СТИ. Я искренне надеюсь, что ваше знакомство с ними ограничится этой книгой, и вам никогда не придется столкнуться с ними в реальной жизни.

## СПИД

### Что это такое?

Мы начали со СПИДа по вполне объяснимой причине, у этого заболевания – летальный исход. СПИД расшифровывается как синдром приобретенного иммунодефицита, а ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, который вызывает эту болезнь. Впервые медики столкнулись со СПИДом в начале восьмидесятых, а в Австралии он наиболее распространен среди гомосексуалистов и бисексуальных мужчин, а также среди наркоманов. Среди больных СПИДом можно выделить две большие группы. В первую входят те, кто заразился половым путем (через оральный, анальный или вагинальный секс, через семенную жидкость или вагинальные выделения). Во вторую группу входят те, кто заразился вирусом через иглу, то есть наркоманы, пользующиеся одним шприцем. Если женщина заражена, она рожает инфицированного ребенка. Вирус не передается через слюну (кроме одного или двух редчайших и экстраординарных случаев), прикосновения, поцелуи, использование общей с ВИЧ-инфицированным человеком посуды, через бытовые предметы, даже такие, как сиденье унитаза. ВИЧ также не передается через рукопожатия, уку-

сы комаров, воздушно-капельным путем (чихание, кашель) и через воду в бассейне. ВИЧ поражает иммунную систему организма, которая является нашей естественной защитой от заболеваний. Организм становится слабым, перестает бороться с инфекциями и болезнями, и человек умирает.

### *Как определить, что я заразился(лась)?*

Никаких явных признаков заражения нет. Симптомы, напоминающие обычную простуду (температура, слабость, увеличенные железы), появляются почти у половины зараженных только через несколько недель. Эти симптомы, как и обыкновенная простуда, быстро проходят. На этой стадии человек здоров, но является носителем вируса (ВИЧ-позитивный). Через несколько месяцев или лет носитель вируса заболевает СПИДом. Типичным симптомом заболевания являются постоянно увеличенные лимфатические узлы, озноб, обильное потение по ночам, кашель, потеря веса, хроническая диарея, незаживающие раны и нарывы на коже, чувство постоянной усталости и слабость.

### *Что делать?*

Через три месяца анализ крови может показать, являетесь ли вы носителем ВИЧ. Даже если анализ отрицательный, рекомендуется повторить его еще раз через три месяца или полгода. В любом случае, отсчитайте три месяца с того момента, когда пользовались чужим шприцем или занимались любовью, не предохраняясь.

### *Можно ли вылечиться раз и навсегда?*

В настоящее время СПИД неизлечим. Ученые всего мира пытаются решить эту проблему, и некоторые разработки выглядят перспективно. Люди мало уделяют времени профилактике. Как правило, болезнь лечат, когда она уже возникла, когда у организма не остается средств, чтобы защитить себя, когда антибиотики уже не работают.

### *Заразил(а) ли я своего партнера?*

Весьма вероятно. Если ваш анализ положительный, то результат вам сообщит представитель кризисного центра, который поможет пережить эти ужас, боль и злость на самого себя. Он же поможет вам найти способ, как сказать вашему партнеру (и бывшим партнерам) об этом страшном известии. Это надо сделать обязательно. Иначе вы начнете персональную кампанию по уничтожению людей, ведь если ваши партнеры не будут знать, что они инфицированы, то станут распространителями болезни.

### *Как лучше защититься от вируса?*

Относитесь к сексу серьезно. Пользуйтесь презервативами (исключение могут сделать те пары, которые на 100% уверены, что не больны, и не имеют оснований не доверять друг другу). Не пользуйтесь чужими шприцами и иглами.

### *Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?*

СПИД передается от матери к плоду. Об этом стоит помнить, если вы решили завести ребенка.

## Гонорея

### *Что это такое?*

Звучит ужасно, да так оно и есть. Заразиться можно от инфицированного партнера. Бактерии попадают в кровь и могут распространиться по всему организму. Это заболевание хотя и редко, но встречается среди гетеросексуальных пар Австралии.

### *Как определить, что я заразился(лась)?*

Инкубационный период (время с момента заражения до появления симптомов) длится от двух до десяти дней. Первые симптомы неочевидны, и их просто можно не

заметить. У мужчин появляются белые или желтоватые выделения, становится болезненным мочеиспускание. У женщин мочеиспускание также болезненно, выделения становятся более обильными и вязкими. Гонорея передается также через оральный и анальный секс.

#### *Что делать?*

Доктор возьмет мазок на анализ. Гонорея хорошо поддается лечению пенициллином. Достаточно одной-единственной большой дозы в виде таблетки или инъекции. Однако бывают случаи устойчивости гонореи к пенициллину, тогда применяют другие антибиотики. Вам также, вероятно, назначат лечение против хламидиоза, так как оба заболевания часто сопутствуют друг другу.

#### *Можно ли вылечиться раз и навсегда?*

Как правило, можно. Но рекомендуется сделать повторные анализы, чтобы убедиться, что с болезнью покончено.

#### *Заразил(а) ли я своего партнера?*

Гонорея передается половым путем через обычный, анальный и оральный секс. Если вы занимались сексом без презерватива, то могли заразить своего партнера (или могли заразить вас).

#### *Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?*

Никак, если вы сразу начали лечение.

### Генитальный герпес

#### *Что это такое?*

До появления СПИДа многие больше всего опасались заразиться герпесом. Герпес звучит страшно, но это не опасное заболевание, и проявляется оно в появлении

**Какой существует единственный и самый эффективный метод обнаружения рака на самых ранних стадиях в истории современной медицины? Взятие мазка из матки на тест Папа.**

«простуды» не на лице, а на гениталиях. Причиной заболевания являются вирусы герпеса (herpes simplex), всего их два – первого и второго типа. Это те же вирусы, от которых появляются язвочки в области рта, поэтому если у вашего партнера есть такие и он при этом подарил вам оральный секс, то после вы можете остаться кое с чем еще, кроме приятных воспоминаний.

### Как определить, что я заразился(лась)?

Сначала может появиться зуд или ощущение покалывания вокруг половых органов. Затем (вот сюрприз!) появляется одна или несколько бляшек, которые через 2–20 дней прорываются и образуют язвы. Это трудно не заметить. У женщин нарывы, как правило, появляются в области наружных половых органов, но могут оказаться и во влагалище, и на шейке матки. У мужчин – обычно на пенисе, но бывают и на мошонке. Самый болезненный период – начало заболевания, первые двадцать дней. Вас может мучить озноб и слабость, лимфатические узлы увеличиваются в размерах. Язвы лечатся долго, около двенадцати дней, но, к сожалению, навсегда не исчезают. Они вновь могут появиться на тех же самых местах, правда, избавиться от них можно будет уже дней за четыре-пять. Рецидив заболевания может произойти после физического перенапряжения, сильного стресса или большой пьянки. Последние исследования отмечают, что можно «подцепить» вирус и не иметь наружных проявлений в течение нескольких лет. Помните об этом, если появится «простуда» у вашего партнера, а он клянется, что верен вам. Возможно, ваш партнер заразился герпесом до знакомства с вами.

*Что делать?*

Ваш доктор сделает соскоб на анализ. Вам могут назначить местную анестезию в виде мази и обычное обезболивающее. Поскольку герпес часто сопутствует раку шейки матки, вам рекомендуется ежегодно проходить обследование в онкодиспансере.

*Можно ли вылечиться раз и навсегда?*

Лечению поддаются симптомы, но не сама болезнь. Вирус остается в организме навсегда и только ждет удобного случая (обильного возлияния, например), чтобы вырваться наружу. Многим помогают современные лекарственные препараты, которые сокращают длительность повторных атак болезни. Рецепт вам выпишет врач. Другие просто делают ванночки из соленой воды и антисептиков и принимают обезболивающие препараты. Чем сильнее организм, тем меньше он подвергается повторным приступам герпеса.

*Заразил(а) ли я своего партнера?*

Герпес передается как половым путем, так и непосредственно через соприкосновение с зараженным участком кожи. Как правило, вы не заразите партнера, если прекратите заниматься сексом после появления первых симптомов (ощущения покалывания) и не будете иметь контакта, пока «простуда» не исчезнет, а кожа не очистится полностью. К сожалению,

**«Я уже много лет страдаю герпесом и всегда предупреждаю будущих сексуальных партнеров заранее. Некоторые кривятся и считают меня шлюхой мужского пола. Это так несправедливо, потому что я заразился от девушки, которую очень любил, а та подцепила эту инфекцию, когда была совсем молоденькой».**

***Крейг, рабочий, 25 лет***

«Как-то раз я пошла в туалет и ощутила сильное жжение. Тогда я взяла зеркало, увидела на стенке влагалища бугорок и поняла, что у меня герпес. Я никак не могла понять, как такое могло случиться, потому что у меня много лет моногамные отношения. Моего друга это ужаснуло не меньше, чем меня. Мы отправились в клинику, подозрительно поглядывая друг на друга, и выяснили, что он, вероятно, перенес вирус на мои гениталии из крошечной язвочки во рту».

*Трина, студентка, 20 лет*

бывают случаи бессимптомного заболевания, а также случаи, когда язвочки находятся в тех местах, где их и не видно, и они не вызывают неприятных ощущений. Такое бывает редко, но бывает, и надо об этом знать. Презервативы предохраняют от заражения, только если покрывают участки с «простудой». Секс в период обострения не рекомендуется еще и потому, что он может вызвать болезненные ощущения.

#### *Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?*

Если у вас наступило обострение, когда пришел срок рожать, вам сделают кесарево сечение, чтобы не заразить ребенка.

## Лобковые вши и чесотка

#### *Что это такое?*

Лобковые вши — это маленькие насекомые, которые передаются не только половым путем, но и через постельное белье, полотенца и т.д. Таким же образом передаются и чесоточные клещи.

#### *Как определить, что я заразился(лась)?*

Если вы «подцепили» вшей или чесотку, у вас будут безумно чесаться те места на теле, где обильно растут во-

лосы (в области лобка и под мышками). Посмотрите внимательно, и вы будете поражены: вы увидите огромное количество насекомых. От клещей также появляются красные зудящие прыщи.

### Что делать?

Бегом бежать в ближайшую аптеку и, забыв про стыд, попросить средство против лобковых вшей и/или чесоточного клеща. Вот и все. Не бойтесь, волосы сбривать не обязательно.

### Заразил(а) ли я своего партнера?

Если у вас был близкий контакт, то да. Ей (ему) тоже придется лечиться.

### Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?

Никак, если этот случай не напугал вас настолько, что вы навсегда отказались от секса.

## Сифилис

### Что это такое?

В старые времена если кто-то был кем-то, то непременно болел сифилисом (художники, короли, королевы и т. д.) В наше время среди гетеросексуальных пар он встречается редко. Вы можете заразиться сифилисом, если путешествуете по Юго-Восточной Азии и не пользуетесь презервативом. Или если ваш партнер, краснея, признался, что имел дело с проституткой и не предохранялся. Сифилис передается половым путем и имеет три стадии.

### Как определить, что я заразился (лась)?

*Первым* признаком может быть появление безболезненной язвочки (она называется твердый шанкр) на половых органах, во влагалище, в районе ануса или во

рту. Шанкр появляется от 3 недель до 3 месяцев после заражения. Во время *второй* стадии инфекция попадает в кровь и распространяется по организму, вызывая повышение температуры, болезненные язвы во рту или в горле, сыпь, а иногда бородавки на половых органах. Если вы, как последний идиот, проигнорируете эти симптомы, то впоследствии вам может показаться, что все это вам привиделось в кошмарном сне, потому что за работу примутся защитные силы организма, и через некоторое время внешние проявления болезни на некоторое время (это могут быть два года, а может и пять-десять лет) исчезнут. К сожалению, отсутствие признаков не означает, что болезнь прошла. Около трети заразившихся сифилисом доходят до *третьей*, ужасной стадии болезни, когда огромные язвы поражают сердце, кровеносные сосуды, спинной и головной мозг и приводят к смерти.

### Что делать?

Если вы обнаружили у себя любой из симптомов или просто опасаетесь, что могли заразиться, сдайте кровь на анализ. Если анализ подтвердит заболевание, вам назначат курс уколов пенициллина, а потом необходимо будет в течение нескольких лет наблюдаться у врача, чтобы быть уверенным, что заболевание не прогрессирует.

### *Можно ли вылечиться раз и навсегда?*

Если пройти курс лечения до третьей стадии, то можно полностью вылечиться.

### *Заразил(а) ли я своего партнера?*

Сифилис передается половым путем, через вагинальный, анальный и оральный секс. Если анализ подтвердил, что вы больны, вам надо поставить в известность всех бывших и настоящих партнеров.

### Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?

Никак, если вы сразу же пройдете курс лечения.

## Трихомоноз

### Что это такое?

Это обычная инфекция, вызываемая одноклеточным организмом под названием трихомонада. Инкубационный период длится от одной до четырех недель, но некоторые ученые утверждают, что женщины могут годами болеть трихомонозом без проявления симптомов. Болезнь обычно передается половым путем.

### Как определить, что я заразился (лась)?

Вы легко об этом узнаете, если вы женщина и если у вас появились симптомы — жидкие, дурно пахнущие, желтовато-зеленые, иногда пенистые выделения. У мужчин, как правило, симптомы отсутствуют, могут, правда, появиться небольшие выделения и более частые позывы к мочеиспусканию.

### Что делать?

Берется мазок на анализ. Если инфекция подтвердится, вам назначат антибиотики: либо одну большую дозу, либо курс на неделю.

### Можно ли вылечиться раз и навсегда?

Да, эта болезнь хорошо поддается лечению, но есть риск заразиться повторно. Прекрасное домашнее средство для облегчения неприятных ощущений (если вы не можете немедленно обратиться к врачу): возьмите две столовые ложки уксуса, добавьте каплю детского шампуня и пол-литра теплой воды, смочите в этом растворе ватный тампон и введите его на четыре часа (легче сказать, чем сделать — пропитанный влагой тампон

разбухает в несколько раз). Но не делайте это перед самым визитом к врачу, так как это может «смазать» картину заболевания.

### Заразил(а) ли я своего партнера?

Болезнь передается половым путем, поэтому могли заразить. Вам надо лечиться вместе и одновременно.

### Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?

Никак.

## Вирус папилломы (ВП), или бородавки

### Что это такое?

В сказках молодец целует покрытую бородавками жабу, и она превращается в красну девицу. В реальной жизни половой контакт с человеком, зараженным ВП, лишь наградит вас бородавками. Вирус папилломы вызывает появление бородавок на гениталиях.

### Как определить, что я заразился(лась)?

Бородавки – широко распространенное заболевание. 60% людей являются носителями этого вируса, но только у небольшого процента появляются бородавки на половых органах. Эти небольшие, безболезненные образования, похожие на крошечные кочанчики цветной капусты, могут появиться на наружных половых органах, во влагалище, в районе заднего прохода. После инфицирования они не появляются очень долго, и вы можете даже их не заметить, вследствие очень маленького размера, но тем не менее они выделяют вирусы и делают вас носителем инфекции.

### Что делать?

Существует 52 штамма вируса ВП. Номера 6 и 11 вызывают появление бородавок на гениталиях, номера 16 и

18 сопутствуют раку шейки матки, но не вызывают появления бородавок.

Зачем я это все говорю? Многие считают, что, если у них появились бородавки на половых органах, значит, им грозит злокачественная опухоль. Обычно это не так, хотя регулярное обследование в онкодиспансере никому не повредит. Если у вас бородавка на видном месте, врач просто смажет ее раствором кислоты, и после нескольких таких процедур она высохнет и отвалится. Бородавки можно также удалить в больнице выжиганием, замораживанием (жидким азотом) или обработкой лазером.

> «Когда мне было 16, я страшно боялся подцепить какую-нибудь болезнь, но когда стал учиться в университете, то встретил там к этому совсем другое отношение. Типа, «я подцепил гонорею, надо будет сходить к врачу». Этим даже хвастались, считая чем-то героическим и доказательством, что ты трахаешь девчонок».
>
> *Натан, студент, 21 год*

***Можно ли вылечиться раз и навсегда?***
Рецидивы случаются нередко, особенно после пережитого стресса, или если вы много курите, или употребляете стероиды. Как и в случае с герпесом, чем больше вы следите за собой, за своим образом жизни, тем меньше вероятность рецидива.

***Заразил(а) ли я своего партнера?***
ВП передается половым путем через вагинальное или анальное сношение с инфицированным патнером, и презерватив *не всегда* является надежной защитой. Постарайтесь воздержаться от секса, пока один из партнеров не избавится от бородавок.

***Как это повлияет на возможность в будущем иметь детей?***
Никак.

# Гепатит А, В и С

### Что это такое?

Гепатит есть воспаление печени, вызываемое целым рядом причин. Это могут быть злоупотребление алкоголем, отравление химическими препаратами, лекарствами, а также вирусная инфекция. Гепатит А обычно передается через зараженную пищу или напитки, а также через анальный секс, если вы гей. Он не передается обычным половым путем, но может передаться через оральный секс. Гепатит В передается через семенную жидкость, слизистую или кровь при обычном и анальном сексе, а также через пользование одним шприцем у наркоманов. (При гетеросексуальных отношениях риск заразиться гепатитом В значительно выше, чем ВИЧ, так как вирус этого заболевания более стоек к внешнему воздействию.) Гепатит С подобен гепатиту В, но его вирус обитает в основном в крови и обычно передается через пользование одним шприцем. Передается ли он половым путем, еще до конца не выяснено. Гепатиты В и С могут привести к раку печени.

### Как определить, что я заразился (лась)?

Заболевание гепатитом А обычно длится пару недель (сильная рвота и диарея), а затем самопроизвольно проходит, практически без последствий. Инкубационный период гепатитов В и С может длиться от шести недель до шести месяцев. Симптомы либо вообще отсутствуют, либо проявляются очень ярко: желтеет кожа и белки глазного яблока, появляется сильная слабость, цвет мочи значительно темнее обычного, в то время как стул становится светлее.

### Что делать?

Если вы подозреваете, что могли заразиться любым из трех видов гепатита (даже при отсутствии каких-

либо симптомов), вам необходимо сделать анализ крови. Так же, как и при заражении СПИДом, один анализ не всегда может дать правильную картину, поэтому лучше повторить его через несколько месяцев. К сожалению, эффективного метода лечения пока не существует. Это вирусное заболевание, а вирусы не поддаются антибиотикам. Однако применение других лекарственных препаратов дает кое-какой эффект.

**«Он стал первым парнем, с которым я переспала,— врач, и на 12 лет старше меня. Он заразил меня гепатитом, и я несколько месяцев болела. Так жизнь преподала мне жестокий урок — презерватив есть вещь обязательная!»**

***Флавия, официантка, 22 года***

***Можно ли вылечиться раз и навсегда?***

Если у вашего организма достаточно сил, чтобы бороться с вирусом, то он сам справится с гепатитами В и С, и вы перестанете быть носителем инфекции. Однако бывают случаи, когда вирус (по неизвестным причинам) остается в крови, и вы становитесь носителем. И хотя сами вы не будете больны (правда, в будущем могут проявиться последствия вроде болезней печени), вы все равно можете заразить других. Против гепатита В можно сделать прививку. Курс состоит из трех инъекций. Если вы колете наркотики или не предохраняетесь во время секса, рекомендуем сделать прививку.

***Заразил(а) ли я своего партнера?***

Весьма вероятно. Всем вашим партнерам необходимо провериться.

**Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?**

Никак.

## Хламидиоз

### Что это такое?

Очень распространенное заболевание. В городах инфицирован один человек из пятидесяти, в сельской местности еще больше, один из десяти. Среди аборигенов* особенно много инфицированных. Заболевание проходит практически бессимптомно, поэтому его иногда называют «вялой СТИ». Тем не менее инфекция достаточно опасна, так как может в короткий срок сделать женщину бесплодной. Хламидии передаются половым путем и могут проникать во все органы.

Хламидии могут перманентно поражать репродуктивные органы как женщин, так и мужчин и могут вызвать бесплодие. У женщин это одна из главных причин воспалительных процессов и увеличения риска внематочной беременности.

### Как определить, что я заразился(лась)?

Заболевание часто не имеет выраженных симптомов. Если они проявляются у женщин, то в форме густых, порой кровянистых выделений, болезненного мочеиспускания (или частых позывов), а также болей во время близости. У мужчин тоже иногда появляются выделения, боль при мочеиспускании, могут припухнуть яички или появиться диарея.

### Что делать?

Необходимо, чтобы врач взял на анализ мазок из матки или пениса, или (с недавнего времени) просто сделать анализ мочи. К счастью, хламидии относительно легко уничтожаются антибиотиками, это может быть большая доза за один раз либо десятидневный курс. После окончания лечения необходимо повторить анализы, чтобы убедиться, что вы вылечились.

---

* Аборигены Австралии.– *Прим. ред.*

### *Можно ли вылечиться раз и навсегда?*

Вы полностью вылечились, если повторный анализ это подтверждает.

### *Заразил(а) ли я своего партнера?*

Хламидии передаются половым путем. Презерватив предохраняет от заражения, но если вы пользовались им не каждый раз, то лечиться вам и вашему партнеру придется *одновременно*, чтобы не допустить повторного заражения. Рекомендуется воздерживаться от секса во время лечения, пока анализы не подтвердят, что вы здоровы.

### *Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?*

Повлияет, если возникнут воспалительные заболевания органов таза.

## Воспалительные заболевания органов таза (ВЗОТ)

### *Что это такое?*

Этих заболеваний женщины должны бояться, как чумы, если они хотят иметь детей. Половым путем можно «подцепить» инфекцию, которая приведет к воспалительным процессам в одном или нескольких органах таза и трубах. Если вы подозреваете, что это так, НЕМЕДЛЕННО обращайтесь к врачу. ВЗОТ поражают органы и ткани, приводят к бесплодию и/или увеличивают риск возникновения внематочной беременности. Гонорея и хламидиоз также относятся к этим заболеваниям. Аборты, роды, гинекологические операции тоже могут привести к воспалениям органов таза.

### *Как определить, что я заразился(лась)?*

Симптомов или нет, или они проявляются очень выраженно: боли в желудке, выделения из влагалища, боль

во время близости, мочеиспускании и дефекации, кровотечения между менструациями или затяжные, болезненные менструации, рвота и лихорадка.

### Что делать?

Врач должен вас осмотреть и взять мазок и влагалищные выделения на анализ, в частности на хламидии, частую причину заболевания. Воспаление может быть острым (когда симптомы выражены) или хроническим (вы больны, но не замечаете этого).

Хронические воспалительные процессы могут месяцами и годами то проявлять себя, то исчезать. В любом случае, если вы заболели, вам назначат курс антибиотиков (вероятно, различных), и курс лечения займет несколько недель. При сильных болях рекомендуется стационарное лечение (может потребоваться внутривенное введение антибиотиков). Во время лечения необходим полный покой, надо пить много жидкости. Необходимо воздерживаться от секса две недели после окончания лечения. Чтобы удостовериться, что вы вылечились, нужно еще раз пройти обследование у врача и сдать анализы.

### Можно ли вылечиться раз и навсегда?

Рецидивов не будет при правильном лечении, но при тяжелой форме инфекции хронические боли и общее ухудшение здоровья могут длиться еще долго, пока не наступит полное выздоровление.

### Заразил(а) ли я своего партнера?

Презервативы предохраняют от инфекции, но рекомендуется, чтобы ваш партнер также на всякий случай прошел курс лечения.

### Как это повлияет на возможность в будущем иметь потомство?

Увы, может повлиять в худшую сторону. После воспалительных заболеваний органов таза многим женщинам с

трудом удается забеременеть. ВЗОТ поражает фаллопиевы трубы у 10% переболевших женщин. Из тех женщин, кто не лечился или заболел повторно, 25% становится бесплодными. А у тех, кто болел три раза, эта страшная цифра достигает 50%.

## ИСПЫТАНИЕ, ИЛИ КАК СКАЗАТЬ ПАРТНЕРУ, ЧТО У ВАС СТИ

Сара подцепила герпес, когда ей было 17. Сейчас ей 27 лет, и у нее изредка, раз в два года, появляются «простудные» высыпания. Сара была уверена, что, воздерживаясь от близости в этот период, она не подвергает опасности заражения своего жениха. Прошло пять лет, жених стал мужем, а Сара готовится к появлению на свет первенца. Тут-то все и обнаружилось. Беременность спровоцировала столь обильное высыпание, что появился риск заразить ребенка.

— Мы вынуждены сделать кесарево сечение, потому что у Сары обострение болезни,— пояснил врач встревоженному отцу.

— Какой еще болезни? — спросил он. Столь радостное и знаменательное событие вдруг омрачилось ссорой. Почему Сара ничего ему не рассказала?

Многие скрывают от партнеров, что у них СТИ, потому что боятся, что о них плохо подумают. И для этого есть основания. Некоторые сексуально наивные, необразованные или чрезвычайно узколобые люди вас действительно осудят и решат, что вы распущены и вели неправедный образ жизни. Но мне кажется, что если вы все объясните, а партнер и тогда будет считать вас «грязной дрянью», то это и к лучшему. Лучше расстаться сейчас, чем когда разлад в отношениях зайдет слишком далеко. Ведь СТИ может «подцепить» любой сексуально активный человек. Если вы пользуетесь презервативами во время секса с нынешним партнером,

то единственное, в чем он может вас обвинить, так это в том, что вы не поступали так в прошлом, хотя в некоторых случаях это-то как раз может быть несправедливым упреком.

Вот несколько рекомендаций, как лучше начать разговор на столь малоприятную тему. Но, если вы носитель ВИЧ, прочитайте на странице 268 раздел «Надо ли мне сдать анализ на СПИД?».

- Если вы только что обнаружили, что подхватили СТИ, недавно занимались сексом без презерватива и думаете, что могли заразить партнера, то нет ничего лучше, чем тут же сказать ему об этом. (Я исхожу из того, что если человек знает, что он инфицирован, то никогда, *будучи в здравом уме*, не станет сознательно заниматься сексом без презерватива.) Скажите, что вы не знали, что были заражены, но очень обеспокоены тем, что могли инфицировать его(ее). Если он (она) придет в ярость и обвинит вас во всех смертных грехах, напомните, что решение заняться любовью без презерватива вы приняли сообща. Вы оба рисковали, и еще неизвестно, кто кого заразил.
- Если у вас герпес или СТИ, а не ВИЧ и СПИД, то это не смертельно. Поэтому нет необходимости ставить в известность об этом всех, с кем вы спали. Презервативы предохраняют от СТИ, поэтому нет необходимости (если у вас в данный момент нет обострения) сообщать и случайному партнеру, что вы когда-то чем-то болели. Партнер ничем не рискует, поэтому его это совершенно не касается.
- Если у вас длительные отношения с постоянным партнером, а вы заражены герпесом или другой неизлечимой СТИ, выберите удобный момент для разговора. Время для него настанет, когда вы поймете, что ваши отношения серьезны и надолго. Но по-настоящему близкие отношения основаны на доверии, поэтому не откладывайте разговор надол-

го, иначе партнер потом сочтет себя обманутым. Уединитесь где-нибудь в тихом месте, где никто и ничто не помешает вам поговорить спокойно. Но...

- Сначала подготовьтесь. Если у вас нет литературы по СТИ, приобретите ее. Вы можете также бесплатно получить брошюры на эту тему в Центре планирования семьи и в некоторых больницах. Партнер потом почитает их, чтобы самому во всем разобраться. Порепетируйте несколько раз, что и как вы хотите сказать, чтобы ваш язык не заплетался, а мысли не путались. Представьте себя на месте партнера. Подумайте, в какой форме вы бы предпочли услышать такую неприятную новость?
- Говорите спокойно. Скажите, что он(она) должен(на) услышать нечто важное, и попросите не перебивать, пока вы не закончите. А затем просто расскажите, как все было, как вы заразились, как обнаружили, что инфицированы. Что вы предпринимаете и как боретесь с болезнью. Неплохо повторить, что, поскольку вы пользуетесь презервативами, маловероятно, что вы заразили его(ее). Говорите. Не оставляйте его(ее) наедине со своими мыслями, не давайте возможности жалеть себя и думать: «О Боже! Какой кошмар! Теперь и я инфицирован(а)!». Обязательно скажите, что вы признаетесь ему (ей) только потому, что уверены, что он (она) все поймет и не осудит вас. Скажите, что видите свою жизнь только рядом с ним (ней) и не хотите ничего скрывать. Ну а теперь самое время дать ему (ей) почитать литературу.
- Не позволяйте ему (ей) осуждать вас. Вам нечего стыдиться, если только вы не заразились, переспав тайком с его лучшим другом (подругой). Будьте готовы к тому, что в ваших отношениях может возникнуть некоторое охлаждение. Большинству людей неприятно *думать*, что их партнер, пусть и в прошлом, имел интимные отношения с кем-то

другим. Но не позволяйте себя оскорблять. Как только вы сообщите «новость» и объясните, как это может повлиять на ваши сексуальные отношения, прекратите разговор.

- Скажите, что надеетесь на то, что это останется между вами. Это всегда подразумевается, но напомнить не помешает. Даже если вам безразлично, узнают ли ваши приятели о том, что вы инфицированы, все равно это только ваше дело, и только вы можете рассказать об этом постороннему человеку. Неприятно, если о вас начнут судачить на всех углах. А если это он (она) не сумел(а) или не захотел(а) сохранить все в тайне, пошлите его (ее) куда подальше. Такому (такой) не место в вашей жизни!
- Если ваш партнер не смог принять такую «новость», то вам, возможно, потребуется пересмотреть ваши отношения. Здесь есть два варианта. Во-первых, можно обратиться за помощью и советом в специальные службы, которые есть при любой клинике СТИ. Специалисты помогут вам и партнеру пережить потрясение. Во-вторых, просто расстаться. Неужели вы хотите, чтобы рядом с вами находился человек, который постоянно будет попрекать вас прошлым?
- Если же кто-то «наградил» вас СТИ, постарайтесь понять этого человека и не осуждайте его. Ведь такое может случиться с каждым. Примите факт и помните, что жизнь на этом не закончилась.

## НАДО ЛИ МНЕ СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД?

Каждый человек, который хоть раз не предохранялся во время случайных интимных отношений (другими словами, почти каждый из нас), переживает кошмарные моменты, когда он начинает подозревать, что забо-

**_5 миллионов женщин в мире ВИЧ-инфицированы. В Австралии большинство женщин заражается ВИЧ через гетеросексуальный секс._**

лел СПИДом. Даже если то был единичный случай — чувство вдруг захватило, и вот вы уже лежите в ночи, забившись под все одеяла в доме и таращась в темноту, а в голове отстукивает: «У меня СПИД, я знаю, у меня СПИД». Мысль о том, что вы инфицированы, не дает вам покоя и днем. Медики называют людей, которые не входят в группу риска, но проверяются, «правильно озабоченными». Им для психологического комфорта необходимо сдать анализ и убедиться, что они здоровы.

В группу повышенного риска входят те, кто колется наркотиками, гомосексуалисты, бисексуальные мужчины, те, кто не пользуется презервативами, а также те, кто имеет множественные беспорядочные отношения и не предохраняется. К какой бы из перечисленных категорий вы ни относились, вам следует провериться на СПИД. Это не страшно, с вами будут приветливы и вежливы. Не бойтесь, клиники не позволяют Большому Брату устраивать в приемном отделении камеры. Честное слово.

### Куда пойти?

Сначала надо подождать три месяца с того дня, когда вы занимались сексом без презерватива или воспользовались чужим шприцем. Теперь отправляйтесь в Центр сексуального здоровья (такие отделения есть при всех крупных больницах), или в Центр планирования семьи, или просто к вашему врачу. В любом из этих мест вы можете провериться на все СТИ, что не помешает, так как многие из них протекают без симптомов. Закон обязывает клиники хранить тайну, поэтому медики ничего никому не сообщат — ни родителям, ни начальству. Правда, если вы инфицированы, они могут предложить

**53,6% женщин изменили свое сексуальное поведение из-за СПИДа.**

вам самим рассказать об этом близким или начальству.

### Как это будет?

Для начала с вами побеседуют и расспросят о здоровье в целом, о вашей половой жизни или о пристрастии к наркотикам. У вас спросят, почему вы решили провериться на СПИД и что вы знаете об этом заболевании. Узнают, как вы отреагируете, если результат анализа подтвердит ВИЧ (им надо удостовериться, что вы не выброситесь из окна, получив страшную весть). Затем вас проведут в процедурный кабинет, где врач возьмет кровь на анализ и мазок, если вы хотите полное обследование. По анализу крови определяется наличие или отсутствие вируса. Многие клиники могут сообщить вам результат по телефону, так что нет необходимости назначать новое время визита, чтобы выслушать вердикт.

#### Если результат «отрицательный»

Скажите «Слава Богу» и помолитесь. Я думаю, вы уже сделали выводы и остановите свой выбор на безопасном сексе.

#### Если результат «положительный»

Есть люди, которые, сдав анализ, не обращаются в клинику повторно. Они панически боятся узнать, что инфицированы. Другим требуется узнать результат немедленно. Помните, что даже если анализ подтвердил ВИЧ, вы заболеете СПИДом не сразу. До появления первых симптомов может пройти даже 10 лет. Врач сообщит результат и поможет решить, что вам делать. Сообщать ли родителям, любовнику или партнерам, друзьям и начальству, а если сообщать, то как это сделать лучше. Рекомендуется в течение нескольких месяцев обращаться за специальной психологической помощью. Трудно осознать тот факт, что вы инфицированы,

трудно с этим смириться. Ваша реакция на это известие может меняться в течение нескольких месяцев и лет. Очень помогает общение с «товарищами по несчастью». В клинике вам предоставят телефоны служб, которые оказывают помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом, и расскажут, как вам жить дальше.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С НАШИМ «НИЖНИМ ЭТАЖОМ»

Организм человека — вещь удивительная и умная. При правильном уходе это прекрасно и безотказно работающий механизм. Сравните: какая-то мелочь неисправна, и ваш телевизор или автомобиль вышли из строя.

Так и невидимый глазу микроб может «поломать» организм человека. Болеют все. Даже те, кто ведет правильный образ жизни и не делает ничего такого, что вредит здоровью, изредка, но хворают. Простыв, мы сразу же бежим в аптеку или к врачу, однако не очень торопимся, если почувствовали недомогание в области «нижнего этажа». Многие, особенно женщины, просто стесняются. Хорошенько подумайте и поймите, что это глупо. Сколько обнаженных тел и половых органов видел ваш врач! Конечно же, вы не такая, как все, но в целом очень похожи на остальных женщин. Вам придется признаться, что ВЫ занимались (о, ужас!) СЕКСОМ!!! И что у вас появились симптомы, которые вас беспокоят! И врач вряд ли удивится. Вполне возможно, она сама когда-то подцепила подобную неприятность.

Короче, нечего стесняться, краснеть и падать в обморок. Если вы подозреваете, что заразились какой-либо обычной инфекцией, идите к врачу и получите профессиональную помощь. Не вздумайте заниматься самолечением. Я упомянула несколько способов облегчить боль только для того, чтобы вы смогли помочь себе, если у вас нет возможности немедленно обратиться

к врачу. Если у вас повторяющиеся приступы или обострения, тем более необходимо строго следовать предписаниям врача.

## Цистит и другие инфекции мочевыводящих путей (ИМП)

Воспаление мочевого пузыря встречается у мужчин, женщин и детей. Почти каждая вторая взрослая женщина знает, что это такое. Причиной возникновения цистита являются бактерии, которые проникают в уретру. Цистит еще называют «болезнью медового месяца», так как активный секс часто провоцирует возникновение болезни. (После близости, особенно бурной, рекомендуется сразу же сходить в туалет, чтобы вывести из организма ненужные бактерии вместе с мочой; использование специальных смазок также не помешает.) Симптомы одинаковы для мужчин и женщин, это частые, иногда безосновательные позывы к мочеиспусканию, учащенное и болезненное мочеиспускание, в моче может появиться кровь. Симптомы крайне неприятны, и человек старается как можно быстрее попасть к врачу. И это правильно, потому что если заболевание запустить, последствия могут оказаться печальными. Как только вы начнете лечение (как правило, это курс антибиотиков), симптомы перестанут вас беспокоить. Но болезнь не пройдет столь же быстро, как симптомы, обязательно пройдите полный курс лечения.

***Это домашнее средство облегчит ваше состояние, если вы не сможете обратиться за квалифицированной медицинской помощью немедленно.***
Разведите четверть чайной ложки пищевой соды в чашке воды и выпивайте этот раствор каждые восемь часов. Каждые два часа выпивайте по стакану простой воды. При слабых приступах также помогают продающиеся без

рецепта средства против воспалительных заболеваний. Для предотвращения повторного инфицирования пейте клюквенный сок (он не позволяет бактериям закрепиться на стенках мочевого пузыря), регулярно принимайте душ, пользуйтесь мягким мылом и подтирайтесь в туалете спереди назад. Постоянно пейте много воды, вымывая заразу из организма, и обязательно мочитесь сразу после секса.

## Молочница (Кандида)

Молочница – относительно безобидное грибковое заболевание. Почему же оно так пугает многих женщин? А потому, что постоянно вызывает ощущение дискомфорта. Если не избавиться от грибка немедленно и запустить болезнь, то через два года молочница запросто превратит вашу жизнь в ад. Вам обеспечено плохое настроение, испорченное нижнее белье и погубленные интимные отношения. А точнее, вы станете столь же «горячи» в сексе, как порция мороженого.

Кандида – это дрожжевой грибок, который постоянно обитает во влагалище большинства женщин. Обычно естественная кислотность во влагалище держит грибок под контролем. Но внешние воздействия, такие, как прием противозачаточных таблеток, антибиотиков, использование сильно ароматизированного мыла и пены для ванн, вагинальные дезодоранты, секс, беременность, диабет, стресс, общее плохое самочувствие, могут вызвать кислотный дисбаланс. Заболевание существует на земле давно, кандиду обнаружили в захоронениях Древнего Египта. У мужчин, хотя и реже, также находят кандиду, и им в таких случаях необходимо лечение.

Симптомы: зуд, белые творожистые выделения, напоминающие сыр, набухание и покраснение влагалища, болезненные ощущения при мочеиспускании и занятиях сексом (обычно вызванные тем, что моча

или сперма раздражают царапинки, которые вы сами себе нанесли, когда отчаянно чесались во сне). Врач пропишет вам противогрибковые вагинальные свечи (они рассасываются внутри) и кремы с аппликатором для введения во влагалище. Сейчас появились и противогрибковые таблетки, причем достаточно принять всего одну. Мужчина может воспользоваться таблеткой или кремом.

### Домашние средства

Чтобы предотвратить появление молочницы и ее развитие, необходимо обеспечить организм «хорошими бактериями». Ежедневно употребляйте йогурт с живыми лактобактериями или принимайте таблетки ацидофилина (они есть во всех аптеках и магазинах здоровой пищи). Ограничьте употребление сахара, дрожжевых продуктов и алкоголя. Купите книжку об этом заболевании, там обязательно найдется множество теорий и советов, как навсегда избавиться от грибка.

## Гарднереллез вагинальный

Гарднереллез встречается еще чаще, чем молочница. Его вызывает грибок гарднерелла, которая преспокойно живет во влагалище до тех пор, пока что-либо не нарушит ее привычную среду обитания — например, вы начнете принимать гормональные таблетки. Симптомы: запах рыбы, особенно ощутимый после близости, жидковатые выделения, прозрачные или пенистые. Гарднереллез лечится антибиотиками и не передается половым путем, так что вашему мужчине не придется лечиться.

### Домашние средства

В домашних условиях можно изменить кислотную среду влагалища путем спринцевания раствором уксуса (одна треть винного уксуса на две трети теплой воды).

## Эндометриоз

Это состояние, когда выстилающие внутренность матки клетки начинают размножаться не только в матке, но в других органах таза: яичниках, фаллопиевых трубах и мочевом пузыре. По еще неизвестным пока причинам, страдают от этого заболевания преимущественно женщины наиболее детородного возраста: обычно от тридцати до сорока лет. Симптомы иногда вообще отсутствуют, но заболевание может сделать вас временно, а то и постоянно бесплодной. Наиболее распространенные симптомы: боль в животе, болезненные ощущения при занятиях сексом или испражнении, или очень обильные, длинные и болезненные менструации. Точный диагноз можно поставить только методом лапароскопии, диагностику проводит хирург. Лечение зависит от серьезности заболевания, а также от того, есть ли у вас дети, или хотите ли вы их иметь. Может быть назначено медикаментозное лечение, которое включает в себя болеутоляющие и гормональные препараты, которые уничтожают ненужные ткани. Иногда может потребоваться операция, а в тяжелом случае — удаление матки, труб и/или яичников.

# ВЫ АБСОЛЮТНО ЗДОРОВЫ, НО...

**Следите за собой, отмечайте любые изменения вашего организма.**

Научитесь обследовать грудные железы для обнаружения опухоли. (Ему также надо научиться обследовать яички на наличие опухолей.) Мойтесь регулярно, пользуйтесь мягким неароматизированным мылом, старайтесь постоянно носить нижнее белье из хлопка. А как только заметите любые изменения — выделения, опухоль или покраснение, немедленно обращайтесь к врачу.

**Не пользуйтесь гигиеническими дезодорантами для интимных мест и душем, чтобы тщательно вымыть влагалище.**

Во-первых, это вам не нужно, а во-вторых, это изменяет кислотную среду, что может спровоцировать появление инфекций типа молочницы. Если вам кажется, что вы «пахнете», сначала пройдите обследование, чтобы исключить инфекции, и только тогда принимайтесь за гигиену. Пользуйтесь мягкими сортами мыла без запаха и носите хлопковое нижнее белье. Все очень просто.

***Регулярно проходите обследование у гинеколога или вашего врача и сдавайте мазки на тест Папа (анализ на наличие раковых клеток).***

Если вы ведете активную половую жизнь, проходите регулярно, не реже одного раза в полгода, обследование у врача (а лучше в клиниках СТИ), особенно если заметите нечто необычное. Не откладывайте визит к врачу при появлении любых симптомов заболевания. Хорошо бы ежегодно, или раз в два года, проходить обследование в онкодиспансере. Там не только смогут обнаружить злокачественные новобразования матки на ранней стадии (тест Папа), но и выявить инфекции, о которых вы не подозревали. Это не больно и не сильно ударит по вашему карману.

Сначала врач проведет визуальный осмотр ваших половых органов, затем приступит к «внутреннему» обследованию (прощупает пальцами, чтобы обнаружить набухания или болезненные участки). Для обследования используются специальные зеркала и другие инструменты. У вас возьмут мазок на анализ. В случае обнаружения раковых клеток вам предложат бесплатно обследоваться в онкодиспансере. Не отказывайтесь от помощи, диспансеры имеют самое современное оборудование. В этом не будет необходимости, если когда-то у вас были плохие анализы, но уже много лет все в порядке.

# Глава 7. Сексуальные проблемы

## Некоторые из причин, почему секс летит под откос и как вернуть его на рельсы

Будучи автором, который пишет о сексе, я обсуждаю гениталии, преимущества и недостатки того или иного оргазма столь же часто и свободно, как некоторые рассуждают о достоинствах и вкусовых качествах французской или китайской кухни. Я писала о наркоманах, сексуальных извращенцах и проститутках, я посещала интим-салоны и секс-клубы, я сидела рядом с обнаженными женщинами, вооруженными вибраторами невероятных размеров. Мой опыт делает меня желанным гостем на различных вечеринках, но при этом напрочь отпугивает от меня мужчин.

К тому же я часто забываю, что далеко не все могут так откровенно говорить о сексе, как я. И мужчины, как правило, побаиваются заводить со мной более близкое знакомство.

– Знаешь, ты можешь помочь мне в написании статьи, над которой я сейчас работаю,– сказала я молодому человеку во время ужина на нашем первом (и, как оказалось, последнем) свидании.

– Ты серьезно? – несколько нервно спросил он, и его кадык дернулся.

— Все очень просто,— как можно более непринужденным тоном произнесла я и одарила его ободряющей улыбкой.— Мне надо только уточнить следующее. Допустим, ты доводишь женщину до оргазма посредством орального секса. Замечал ли ты, что при этом у нее выделяется небольшое количество жидкости? Понимаешь, я пишу статью об эякуляциях у женщин,— пояснила я, запихивая в рот большую порцию спагетти.

— Хм... Ну и как, вкусно? — поинтересовался он. Позднее я узнала, что он сказал нашим общим знакомым, что единственного мужчину, у которого хватит смелости уложить меня в постель, зовут Джеймс Бонд.

Сколько бы я ни говорила мужчинам, что за совершенство в постели отвечаю я, некоторые в ответ смущенно-растерянно улыбались и наверняка думали: *«Господи, она так много всего знает, что я точно облажаюсь»*. Разумеется, так оно и происходило. Вот поэтому я и не понимаю, из-за чего поднимают весь этот шум насчет проблем с гениталиями. Различные органы нашего тела порой дают сбои. Ну и что? Гениталии можно сравнить с дорогой электронной аппаратурой. Вчера она работала исправно, сегодня — отказывает, а завтра снова все в полном порядке. Гениталии, хотя и являются органами нашего тела, далеко не всегда послушны нам. Смиритесь с этим простым фактом, и это позволит вам избежать психологических заморочек, превращающих мелкие технические проблемы в хронические сексуальные расстройства.

Что касается других сексуальных и околосексуальных проблем, то вы снова увидите, что я повторю прежний совет. Говорите со своим партнером. Обсудите ваши проблемы, объясните, что вас не устраивает. Рот существует не только для того, чтобы доставлять дополнительные радости в интимной жизни. Главная его функция в спальне — это способность говорить. Общение позволяет разрешить множество проблем и облегчает решение

остальных. И это бесплатно, и вам не придется тратить деньги на лечение у сексопатолога.

Эта глава посвящена наиболее распространенным причинам сексуальных расстройств физического и психологического характера и способам их устранения.

## ПРОБЛЕМЫ ПЕНИСА

Лично мне не хотелось бы иметь пенис, ведь это так унизительно, когда он не слушается! Женщинам проще, их гениталии спрятаны, и мы всегда можем найти выход из положения. Очень хочется близости, а влагалище сухое, как корочка хлеба. Подумаешь! Заскочим на минутку в ванную, возьмем гигиеническое увлажняющее средство, и наш любимый ни о чем не догадался! А вялый пенис... Его не скроешь. То же самое можно сказать и про слишком ранний оргазм. Мне еще не доводилось слышать, как мужчина жалуется на то, что его подружка кончила всего через три минуты (в такой ситуации он скорее закричал бы *«ура!»*). Мужчина всегда должен быть в форме, и одно это оказывает на него огромное психологическое давление.

Если вы — парень, то у вас есть шанс рано или поздно столкнуться с этой проблемой. Если вы — женщина, вполне очевидно,

> **«Ты никогда не станешь говорить о проблемах с пенисом с другими парнями. Создается впечатление, что твой пенис — это ты сам. Парни настолько зациклены на самих себе и сексе. Если бы я в чем-то признался приятелю, он бы меня высмеял. Я даже обнаружил, что с женщинами на эту тему говорить легче, чем с мужчинами. Точнее, с женщинами, с которыми ты не спишь».**
>
> ***Кристофер, преподаватель музыки, 23 года***

**Лишь треть случаев импотенции вызвана физиологическими проблемами, и в 90% случаев она поддается лечению.**

что когда-нибудь такое случится и с вашим партнером. Мужчины относятся к своему «достоинству» очень и очень серьезно, поэтому и мужчинам и женщинам необходимо быть готовыми ко всему. То, как вы в первый раз отреагируете на «сбой», очень часто определяет, как долго проблема будет оставаться проблемой.

## Импотенция

Порой наши голова и гениталии по-разному решают, чего же им хочется. Вам не терпится овладеть ею, а ваш пенис мечтает лишь спокойно подремать, уютно устроившись в ваших семейках. К сорока годам практически каждый мужчина хотя бы раз сталкивался с проблемой отсутствия эрекции. Это *нормально*, и почти всегда этому можно найти объяснение. Может, вы выпили лишку, или на работе – сплошная нервотрепка, или вы просто безумно устали. Устранив причину, вы устраните и следствие. Только не надо «накручивать» себя, тогда такое может случиться вновь. Чем больше вы станете нервничать и беспокоиться, что ваш «дружок» может подвести вас, тем больше шансов, что именно так оно и произойдет. Сбудутся самые кошмарные предположения, и вы станете (хорошо, если временно) импотентом.

Итак, каковы же все-таки основные причины? Их всего несколько. Это перебор спиртного, наркотики, даже легкие, физическое утомление, нервное напряжение и стресс, а также чувство вины (ваш пенис пытается сохранить верность, а вас потянуло «налево»). Большинство причин носит психологический характер, но бывают и физиологические. Их легко различить. Если у вас сохранилась утренняя эрекция,

или она легко достигается при мастурбации, то причина явно психологическая. Отсутствие эрекции с партнером вызвано вашим волнением, смущением или боязнью критики с ее стороны.

### (М) ДЛЯ НЕГО

Даже у настоящих мужчин случается отсутствие эрекции. Я не пытаюсь морально подбодрить вас. Это правда. Я опросила всех женщин, которых видела в тот день, когда писала об этом, и только одна из десяти (моя пятилетняя племянница) ни разу не сталкивалась с подобным. Одно из самых простых решений — понять, что с каждым такое может случиться, что ты не один такой. Поймите, что секс — это не только половой акт, который требует эрекции. Вы считаете себя половым ничтожеством, даже если она кончила десять раз благодаря ласкам ваших губ и рук. Как глупо! Поверьте мне, женщине. Парня, который

**«У меня такое впервые случилось, когда мне было 19. Я стал встречаться с девушкой, и у меня не встал. Я подумал, что это немного странно, но списал на то, что я очень на нее запал и хотел, чтобы у нас все прошло действительно хорошо. Когда такое случилось во второй раз, то я впал в какой-то ступор. Девушка все повторяла: «Это наверняка из-за меня», а мне от этого становилось еще хуже. После нее я безо всяких проблем переспал с несколькими девушками, а когда потом познакомился с новой подругой, с которой у меня завязались долгие отношения, все вернулось на исходную позицию. Наконец до меня дошло, что такое у меня случается лишь с женщинами, которые для меня важны, поэтому я стал их предупреждать, и, как только напряженность сходила, проблема исчезала».**

***Тони, учитель, 28 лет***

подарит нам классный оральный секс, мы никогда не променяем на того, чье главное достоинство – всегда готовый пенис. Поэтому первое, что вы должны сделать – изменить свое отношение к проблеме.

Поговорите со своей подругой, признайтесь, что у вас сейчас не лучшие времена. Не избегайте секса, ведь можно обойтись и без близости, а доставить ей удовольствие губами, языком, руками (и она, может быть, начнет молиться, чтобы вы остались импотентом навсегда!). Откажитесь от наркотиков, алкоголя и сигарет. Отдохните. Подумайте о вашем здоровье и образе жизни. Если вы принимаете лекарства, уточните у врача, какими могут быть побочные эффекты. Если у вас часто отсутствует эрекция, обратитесь к врачу для обследования общего состояния здоровья или запишитесь на прием к сексопатологу. Подумайте, почему такое могло случиться? Может, причина в ней? Может, вы приняли дружбу за любовь? Может, вы сильно влюблены и боитесь, что не сможете удовлетворить ее? Расслабь-

«Отношения у нас были замечательные, да только прошло шесть недель, а близости у нас еще не было! Он изумительно страстно целовал меня на публике, но, хотя мне не терпелось поскорее примчаться домой и сорвать с нас одежду, он этого избегал. А потом я узнала, что он уже несколько месяцев как импотент. Конечно, я не сомневалась, что смогу решить эту проблему. Но когда не смогла, то подумала: «Черт, а ведь у парня и в самом деле конкретные неприятности». Я лично очень сексуальна, мне нужен секс и оргазм. Если бы он потратил толику времени, чтобы удовлетворить меня руками или языком, то это не стало бы такой проблемой, но он, похоже, настолько погружен в свое бедствие, что совсем позабыл обо мне».

*Карла, секретарь, 24 года*

тесь и успокойтесь. Если она бросит вас из-за этого, то она явно не стоит ваших переживаний.

### Ⓖ ДЛЯ НЕЕ

- **Не принимайте это на свой счет.** Не думайте, что причиной является появившийся жирок, или что ему не нравится ваше белье, или что у него «роман» на службе.
- **Не притворяйтесь, будто ничего не заметили.** Поговорите с ним. Скажите, что вы прекрасно его понимаете. Что и у вас бывает, когда вы жаждете секса, а влагалище остается совершенно сухим. Спросите, чего он хочет: чтобы вы попытались исправить положение или просто отдохнуть? Поговорите с его пенисом. Скажите: «Бедняжка, ты так устал!», или: «Пивка перебрал, приятель?», или что-то еще, что поможет разрядить напряжение. Худшее, что вы можете сделать,— проигнорировать ситуацию. Приласкайте пенис руками или губами, но не усердствуйте. Если в течение нескольких минут эрекция не наступила, переключитесь на другие зоны — соски, губы, яички.
- **Переключите ситуацию, скажите: «Как здорово! Все удовольствие — мое!»**, и пусть его руки и губы ласкают вас. Расслабьтесь и наслаждайтесь, ведь оргазм не обязан быть целью любовной игры.
- **И все-таки попробуйте начать близость.** Если вам (или ему) удастся ввести пенис, то во влагалище он нередко достигает необходимой эрекции.

## Он не может кончить

Что происходит? Вы так долго трудитесь, что она уже успела обдумать в мельчайших деталях не только меню завтрашнего ужина, но и составить список необходимых покупок, а заодно выбрать себе наряд. Обычно вам удавалось кончить, увеличивая скорость движений, но,

**! Четверо из десяти мужчин страдают импотенцией или преждевременной эякуляцией.**

хотя вы близки к оргазму, он все никак не наступает. Чаще всего причина кроется в снижении чувствительности вашего пениса из-за перебора с алкоголем, наркотиками, или, возможно, партнерша просто вымотала вас (в некотором смысле тоже неплохо!). Женщины привыкли довольствоваться сексом без оргазма, у мужчин же все наоборот.

Может быть и психологическая причина. Вы недавно познакомились и стесняетесь сказать новой подруге, что вам необходима дополнительная стимуляция? Некоторые мужчины могут кончить только тогда, когда женщина сжимает их яички, другие, когда она засовывает палец ему в анус. Вы недавно расстались с бывшей и привыкли достигать оргазма определенным способом? Вот ваши мозг и тело и ждут определенного сигнала. Причиной может стать и ваше эмоциональное состояние. Вы боитесь потерять ее, у вас кошмар на работе или просто идет полоса стресса? Тогда и проблема из-за того, что ваши мысли бродят далеко от постели.

## (М) ДЛЯ НЕГО

Если причиной является перебор спиртного или наркотики, то надо просто хорошенько выспаться. Нужно также сказать ей, что именно вам необходимо, чтобы кончить. Общение, как правило, всегда разрешает проблему. Поговорите с ней, спросите, сталкивалась ли она с подобным раньше (точно сталкивалась, поверьте мне). Разделив проблему, вы облегчите ее вдвое, и этим все сказано. Может, вы слишком долго ласкали ее, а сами недополучили ласки? Попросите ее полностью раскрепоститься, надеть сексуальное белье, расскажите о своих фантазиях, расспросите, что она испытывает. И пусть она поработает над вашей

областью ануса и промежностью. Хорошо смазанный пальчик может сотворить чудеса.

### Ⓖ ДЛЯ НЕЕ

- **Сделайте все, чтобы влагалище было влажным.** Сухое влагалище вызывает неприятные ощущения не только у вас, но и у него. Воспользуйтесь специальной смазкой, и ощущения у обоих мгновенно станут волшебными.
- **Пусть он узнает, как вы его хотите.** Расшевелите его фантазию. Оденьтесь соответствующе, мастурбируйте для него, исполните стриптиз в духе Ким Бессингер. Пусть он доведет вас до оргазма столько раз, сколько вы выдержите (знаю, знаю, это такая скука...). Громче кричите от удовольствия. Зрелище женщины, испытавшей оргазм, может нажать нужную кнопочку и у него.
- **Не забывайте про свой рот.** Если вы давно живете половой жизнью, то и ваше влагалище слегка поизносилось вместе с вами. Оно уже не может так сильно сжимать его пенис, как прежде. Переключитесь на оральный секс или взаимную мастурбацию, делая прикосновения чуть сильнее обычного.

## Он кончает слишком быстро

Преждевременная эякуляция является наиболее распространенной сексуальной проблемой — во время близости 38% мужчин не могут продержаться столько, сколько хотят их партнерши или они сами (и это только те, кто в этом признался). Будучи подростком, вы вряд ли особо беспокоились на сей счет (или вообще знали, что из-за этого следует беспокоиться). Даже если вам за двадцать, то найдутся причины, оправдывающие это, например, воплощение в жизнь самых сокровенных эротических фантазий, или вы в первый

раз с женщиной, о которой долго мечтали, или просто секс после длительного воздержания. А если такое происходит каждый раз? Скажем прямо: даже если вы ничего не замечаете, то она заметит.

Дать четкое определение преждевременной эякуляции трудно. Нет никакого «стандартного» времени, никаких единых критериев. Все сугубо индивидуально. Некоторые пары считают, что эякуляция преждевременна, если наступила через час любовных игр, другим достаточно (или они привыкли к такому) трех минут акта. Но, если вы чувствуете, что не можете контролировать себя, когда приближается оргазм, следует задуматься.

Некоторые мужчины эякулируют, когда прикасаются к женской груди, другие держатся чуть дольше и кончают во время первого (безусловно, наилучшего) проникновения. Здесь многое зависит от того, чему вы научились в юности. Если вы торопились, боясь, что вас «застукают», то ваш пенис запрограммирован на быструю эякуляцию. Как правило, время и наличие постоянной партнерши легко устраняют эту проблему. Но, если этого не произошло, существует еще множество способов.

## (М) ДЛЯ НЕГО

Большинство сексопатологов похваляется, что могут решить эту проблему за полтора месяца. Терапия в основном заключается в обучении расслабляться и снимать напряжение во время акта. «Домашнее задание» включает в себя секс без проникновения (акцент делается на оральном сексе, взаимной мастурбации и изучении тел друг друга), а также в продолжении акта даже после того, как вы кончили. Мастурбация является наиболее эффективным средством контроля. Чем больше вы мастурбируете, тем лучше (это понижает чувствительность пениса), особенно если каждый раз

вы стараетесь продержаться как можно дольше (попробуйте обратный отсчет от 500).

**Методика «стоп/старт»** эффективна на 90%, если ей следовать в течение нескольких месяцев. Она заключается в следующем. Вы или партнерша рукой возбуждаете пенис и начинаете акт, который прекращаете, как только почувствуете приближение оргазма. И ждете, пока не начнет пропадать эрекция. Повторяете это три-четыре раза, и уже потом позволяете случиться эякуляции.

**Метод «сжимание»** – перед приближением оргазма вы или она сильно сжимаете пенис чуть ниже головки.

В целом смысл этих методик в том, чтобы снять повышенное возбуждение. Чем меньше вы будете думать о сексе, тем дольше сможете контролировать себя. Попробуйте мысленно отвлечься, думать об отчете, который надо представить шефу к четвергу. Не открывайте глаза, чтобы не видеть, как она соблазнительна. Если совсем худо, то никакой прелюдии для вас, и минимальная – для нее. Если необходимо, вообще не прикасайтесь к ее гениталиям. Используйте смазку, вводите член аккуратно и осторожно, чтобы свести к минимуму стимуляцию, и движения сведите к минимуму. Остановитесь и замрите, или выйдите из нее, если почувствуете, что теряете контроль.

### Ж ДЛЯ НЕЕ

- **Позвольте ему сначала довести до оргазма вас.** Это снимет напряжение. Начните секс без проникновения – массаж, оральный, мастурбацию, а также совмещайте все вместе.
- **Не шевелитесь.** Это тот самый случай, когда он будет благодарен, если вы станете просто лежать и думать о новых занавесках. Никаких звуков или лишних прикосновений. Оставайтесь

абсолютно пассивной, не сокращайте мышц влагалища и не двигайте тазом.

- **Не останавливайтесь.** Чем больше раз он кончит, тем дольше продержится в следующий раз. Не раздражайтесь, не показывайте, что вам скучно (ни в коем случае не зевать!). Безусловно, утомительно лежать бревном, когда нельзя даже прикоснуться к любимому. Не о таком сексе вы мечтали. Но помните, это временно, и чем больше вы будете заниматься любовью, тем скорее все образуется.

## Он не хочет

Если мужчина отказывается от секса, мотивируя тем, что у него голова болит, это звучит, по крайней мере, странно. Кого винить: общество (или Голливуд, или «мыльные оперы»), но чтобы *мужчина* отказывался от секса?! Боже, с ним *явно* случилось нечто ужасное! Но это, конечно, не так. В наше время женщины не реже мужчин намекают, что хорошо бы в постельку, а мужчины — жалуются, что слишком устали. И по мере того как женщины стали раскованнее относиться к сексу, у мужчин появились новые поводы для волнений. От них требуют секса больше и чаще, а если ее желания превышают его возможности, то какой это удар по мужскому самолюбию! Поэтому сама необходимость оставаться безупречным современным любовником может сделать секс обязанностью, а не удовольствием.

Желание мужчины может зависеть и от внешних обстоятельств. Мужчины не секс-роботы, они, как и женщины, подвержены воздействию стрессов, настроению и эмоциям. Здесь тоже все сугубо индивидуально. Кто-то обладает повышенным либидо, кто-то — нет. В идеальном мире мы все находим свой эквивалент и в этой области. Если желание у вас возникает раз в два месяца, и это ее устраивает, то все нормально.

У вас нет никаких проблем. Но свяжите жизнь с озабоченной гедонисткой, и вам гарантирована огромная проблема.

А может, вам просто надоел секс, и вы хотели бы заняться чем-то другим? Многие начинают испытывать пресыщение после нескольких чересчур активных месяцев. И наступает период размеренной постельной жизни, предсказуемой не меньше, чем дедушкины воспоминания о войне. Наиболее частой причиной отсутствия желания является физическое переутомление. Все ваши силы отданы карьере, и ни на что другое их не хватает? Сверхурочная работа, сопутствуемая, как правило, чрезмерным курением и алкоголем, приводит к тому, что вы забываете о сексе, едва голова коснется подушки.

### (М) ДЛЯ НЕГО

Отпуск может волшебным образом подействовать на ваше либидо. Воспользуйтесь этой возможностью. Сексуальное желание возникает в мозгу. В период напряженной работы вам не хватает времени на сексуальные фантазии. Отдохните как следует. Целенаправленно посвятите отпуск сексу. Почитайте специальную литературу, посмотрите эротику. Вернитесь к азам, больше времени уделяйте прелюдии. Позвольте ей ласкать вас. Попытайтесь вновь ощутить волнение от поцелуев и взаимных прикосновений.

### (Ж) ДЛЯ НЕЕ

- **Постарайтесь убрать из его жизни стресс.** Запланируйте «время расслабления» — час или два в неделю, когда вы станете делать ему массаж и поглаживаниями прогонять напряжение. Не паникуйте и не думайте, что во всем виноваты вы (например, уже не так сексуально привлекательны),

и избегайте экстравагантных идей (например, устроиться голышом в его машине). Он лишь ощутит себя полным неудачником, раз вам пришлось пойти на крайние меры.

- **Пусть будет больше «экспресс»-секса.** Если он сильно устает, то короткий секс его вполне устроит. Если он не проявляет интереса, попросите его подарить вам оральный секс (вы получите удовлетворение, а он по ходу дела может «завестись»). Ведь совсем не обязательно, чтобы секс каждый раз длился более часа.

## Как сделать так, чтобы партнер обратился к сексопатологу?

Сказать человеку, что ему требуется профессиональная помощь, сложно, а человеку любимому — в сто раз сложнее. Подавите желание сразу после неудачной близости выпалить: «Но ведь тебе действительно нужна помощь!» Лучше, если этот разговор вообще произойдет вне спальни. Подберите момент, когда вы оба расслаблены, и спокойно скажите, что вы его (ее) любите, и вам нравятся ваши интимные отношения, но что третья сторона может помочь вам обоим разрешить проблемы, с которыми вы оба столкнулись. Тут важно говорить «мы», а не «ты», это прозвучит менее агрессивно и более как предложение, высказанное ради сохранения отношений, чем как укор.

Многие до сих пор считают, что к терапевтам обращаются только «чокнутые». А вы скажите, что он (она) же обращается к специалистам по любому поводу, так почему этот должен стать исключением? Если партнер согласен, внимательно подойдите к выбору специалиста. Ваш лечащий врач обычно может когонибудь порекомендовать, можно поискать терапевта в телефонном справочнике или позвонить в Австралийское общество психотерапевтов (АПС). Там вам

предоставят список врачей, специализирующихся по сексуальным проблемам. Возможно, врача вам порекомендует кто-то из знакомых. В этом случае стоит позвонить в АПС и проверить, числится ли у них этот специалист.

Что делать, если ваш партнер категорически отказывается обратиться за помощью? Стоит пересмотреть ваши отношения, ведь если он (она) не пошел(ла) на компромисс в этом вопросе, то какие проблемы могут ждать вас в будущем?

### ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОМОЧЬ ЕМУ ПЕРЕЖИТЬ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

- **Будьте сдержанны**. Проблемы возникают довольно часто? В этом случае ему необходимо обратиться к врачу, желательно сексопатологу. Но если «сбои» происходят время от времени, не стоит обращать на них внимания.
- **Получайте оргазм в результате мастурбации и орального секса.** Докажите, что эрегированный пенис нужен далеко не всегда.
- **Выражайте ему сочувствие, но не лгите**. Не пытайтесь уверить его, что пенис стоит, когда это не так. Если вы будете притворяться, что у него все в порядке, то это может лишь ухудшить положение.
- **Не принимайте все на свой счет**. Если у него нет эрекции, то это не признак его охлаждения к вам или того, что вы потеряли сексуальную привлекательность.
- **Поговорите с ним откровенно**. Объясните, что вы его понимаете и не вините, скажите, что готовы помочь ему в устранении проблемы.

# НЕ ХОЧУ, НЕ МОГУ, НЕ БУДУ — ТРИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНЩИН

Недавно психологи провели тест на ассоциации с группой студентов. Молодым людям называли слова и просили сказать, какой ассоциативный ряд они вызывают. Например, к слову «семья» это могут быть: «дети», «мама», «прогулка» и т. д. Догадайтесь, какие ассоциации вызвало слово «секс»? Юноши, широко улыбаясь, потирали руки и выдавали длинный список: блондинка, удовольствие, ноги, попка, койка, оргазм, пенис, пот. Девушки же задумывались, зажимали руки между коленями и называли следующие ассоциации: чувство вины, плохо, дети, слезы. Понятия, мягко говоря, негативные. Каковы же выводы, сделанные учеными из этого исследования?

Для мужчин важна внешняя, физиологическая сторона секса, а для женщин — эмоциональная. Тоже мне, *открытие*! Эту драгоценную информацию они могли получить и в ближайшем пабе.

И тем не менее эмоциональный фактор лежит в основе большинства женских сексуальных проблем. Мы слишком беспокоимся, что подумают о нас другие. Женщину очень волнует мнение мужчины о ней, она никогда не скажет ему, что он безнадежен, чтобы не напугать его на всю оставшуюся жизнь. Наша забота и внимание к партнеру загоняют в угол собственное удовольствие. С собой в постель мы берем все, что когда-либо говорили наша матушка, церковь, друзья или бывшие партнеры. В нее «заглядывают» даже соседи — и запланирован-

**! Во всем мире мужчины становятся все менее фертильными. В 90-е годы количество сперматозоидов в сперме среднего мужчины стало вдвое меньше, чем у его дедушки в 40-е.**

ная на субботу оргия страсти превращается в робкое свидание («Тссс, а то они услышат!»). Черт, даже если в спальню зайдет собака и как-то странно на нас посмотрит, то и этого иногда достаточно, чтобы пропало всякое желание. Согласитесь, это смешно! Собака не разболтает вашу тайну, а соседка не подсматривает за вами в подзорную трубу.

## Если она не в настроении

Отсутствие интереса к сексу можно условно разделить на *временное* и *постоянное*. Почти каждая женщина временами теряет желание заниматься любовью, и этому способствует современный образ жизни. Постоянные перегрузки вызывают стрессы, недомогания, заставляют нас чувствовать себя непривлекательными. У женщины пропадает настроение, и ей не хочется секса. Стрессы и усталость влияют на наши гормоны, блокируя те, что повышают наше либидо, и повышая уровень гормонов тревоги. Четкое планирование своего времени, в том числе и планирование времени на секс, легко устраняет эту проблему. Лекарственные препараты также могут повлиять на наше желание. Антидепрессанты могут улучшить наше настроение выше талии, но превратить в мертвый груз все то, что ниже.

Причиной отсутствия интереса может быть и партнер. Связались с симпатичным парнем, который не удовлетворяет вас сексуально, или с тем, кто с вами грубо обращается? Отсутствие желания, как правило, не связано с сексом как таковым, это признак того, что у вас плохие взаимоотношения с партнером. Если что-либо вас не устраивает в человеке вне спальни, то это, без сомнения, повлияет и на ваше желание. Обычной причиной отсутствия интереса к сексу становится плохой любовник, особенно эгоистичный, неопытный и сексуально необразованный, которому

нужен лишь собственный оргазм. Если вам скучно с ним в постели и вне спальни, то зачем вы вообще с ним связались?

Если вы *никогда* не получали удовольствия от занятий сексом, ложились в постель только «по обязанности» и редко испытывали возбуждение и удовлетворение, то причиной этого могут быть психологические факторы. Если вы «отделяете» себя от секса, если у вас возникает чувство, что «этим грязным делом занимается кто-то другой», то это последствие либо ранней психологической травмы, либо чрезмерно строгого религиозного воспитания. Возможно, вы решили вообще не начинать никаких отношений. В таком случае еще раз перечитайте «Если вас одолевает нерешительность» на странице 26 и «Если вы никогда не испытывали оргазма» на странице 169. Подумайте над тем, чтобы обратиться к специалисту. Ведь причиной могут быть подавленные воспоминания о пережитом в детстве насилии (см. главу 8).

## Ж ДЛЯ НЕЕ

Если у вас временная потеря интереса, то постарайтесь сосредоточиться на ощущениях во время секса, но не пытайтесь достичь оргазма любым путем. Еще раз изучите свое тело, как и на что оно реагирует. Поговорите с партнером, объясните, что вас «заводит», больше времени уделите прелюдии и используйте побольше смазки. Подумайте о возможных причинах потери желания. Может, вам кажется, что вы несексуальны? Одна моя знакомая, сексопатолог, уверяет, что она легко может определить, получает ли человек удовольствие от секса, по тому, как он одевается, ходит, разговаривает. Люди, которые с радостью занимаются любовью, тщательно следят за своей внешностью и одеждой, их походка уверенна, они

полностью владеют своим телом. У неудовлетворенных сексом людей все наоборот. Выход простой — занимайтесь сексом чаще, ведь чем чаще это происходит, тем больше вам его хочется.

Вы уже много лет не девушка, но никогда не испытывали сексуального возбуждения, не говоря уже об оргазме. Причиной опять же может быть неправильное воспитание, либо вас просто не «разбудили» как женщину. Другими словами, вы попросту не знаете, как реагировать на сексуальные ощущения вашего тела. У сексопатологов имеется *специальная программа «фокусирования ощущений»*, которая поможет вам научиться испытывать наслаждение, постепенно пробуждая собственную чувственность. В программу входит эротический массаж, изучение своего тела и тела партнера. Половой акт запрещен. Вы учитесь наслаждаться и дарить наслаждение только прикосновениями, ласками. Начните с изучения собственного тела. Для начала примите пенную ванну или душ, смажьте все тело маслом и ложитесь на кровать. Проверьте свои ощущения от различных прикосновений: нежных, сильных, быстрых, медленных, чтобы определить, какие именно ласки вас возбуждают. Не ограничивайтесь только зоной гениталий и груди, исследуйте все ваше тело. На следующем этапе займитесь взаимным массажем (не забудьте про масло), но избегайте половых органов. На третьем этапе разрешается прикасаться к гениталиям, но при одном условии: вы обязательно должны разговаривать, комментировать действия вашего партнера и рассказывать о своих ощущениях и предпочтениях. Пройдя все три стадии, вы получите разрешение на близость. Также будет хорошо, если вы сведете стресс к минимуму, выберете менее «угрожающий» секс (массирования или оральный), а также запланируете время для занятий любовью, если оба напряженно работаете.

## (М) ДЛЯ НЕГО

- **Не заставляйте ее чувствовать себя виноватой.** Не давите на нее, если ей не хочется, иначе желание заниматься сексом совсем пропадет. Попытайтесь уговорить, но дайте понять, что ее отказ вас не обидит.
- **Поговорите с ней.** Скажите, что вы заметили отсутствие у нее интереса (вообще или недавно) к сексу. Спросите о причине. Может, она просто устала, или вам надо что-то изменить или улучшить? Хочется ли ей более долгой прелюдии? Или эротического массажа?
- **Поддержите ее, если отсутствие интереса связано с давней психологической травмой.** Помогите решиться на визит к специалисту. Скажите, что профессиональная помощь поможет ей обязательно. Не выпытывайте подробности прошлого, пусть она расскажет только то, что может и захочет рассказать. Не осуждайте ее и не давайте советов. Лучше просто выслушайте и почаще нежно обнимайте.

## Она не может кончить

Поднимите руку те, кто надеется испытать оргазм при каждом занятии сексом. Отлично! Одно только оптимистическое отношение гарантирует вам больше оргазмов. Тем не менее в жизни случается всякое. Ваше настроение, неприятности, взаимоотношения с близкими, длительность и качество прелюдии — все это может повлиять на то, будет ли у вас оргазм, а на многие из этих фаторов мы повлиять не можем.

Заторможенность не позволяет нам расслабиться, чтобы получить удовольствие. Неопытность и незнание собственного тела также работают не на плюс. Но повторюсь, что величайшим препятствием на пу-

ти к оргазму является безнадежный в постели партнер. Если для него прелюдия сводится к вопросу: «Ты проснулась?», то шансов испытать сексуальный экстаз у вас маловато.

Если вы никогда не испытывали оргазма, то в главе 4 на странице 169 есть раздел специально для вас. А здесь мы поговорим о женщинах, проблемы которым создали любовники.

## Ⓙ ДЛЯ НЕЕ

Для начала посмотрим, как вы сами доводите себя до оргазма. Вы привыкли к вибратору? Тогда вам необходимо научиться делать это пальцами. А далее все просто. Теперь остается лишь показать ему, на какие «кнопочки» нажимать, но для этого нужно серьезное общение как в постели, так и вне ее. Если у вас нет проблем с оргазмом во время мастурбации, пусть он держит руку поверх вашей. Когда *он* внутри вас, то пусть стимулирует пальцами клитор. Или пусть переключится на оральный секс, доведет вас до грани, а когда снова войдет в вас, продолжайте сами стимулировать клитор. Попробуйте прием «притворяйся, пока не получится» (делайте вид, что у вас получается, и так оно и будет).

Некоторые женщины подсознательно сопротивляются оргазму. Они боятся, что потеряют контроль над собой или слишком привяжутся к партнеру. Если это так, то спросите себя, что в этом плохого? Он решит, что вам секс доставляет удовольствие? (Какой кошмар!) Вы можете влюбиться? Но ведь и он может полюбить вас, но даже если это и не произойдет, вряд ли вы умрете от безответной любви.

От 80 до 90% женщин могут научиться испытывать оргазм с помощью сексотерапии. Это потребует времени, терпения, расслабленности, открытости и (самое главное) опытного, умелого любовника.

Помните, что Горячему Сексу можно «обучиться». Вам нужна профессиональная помощь? Так получите ее. Позвоните в Австралийское общество психотерапевтов и попросите, чтобы вам порекомендовали опытного специалиста. Зачем лишать себя одного из самых чудесных удовольствий в жизни?

### Ⓜ ДЛЯ НЕГО

- **Стимулируйте ее клитор.** Используйте больше смазки и продолжайте нежную стимуляцию клитора во время акта.
- **Станьте более опытным любовником.** Постарайтесь усовершенствовать свою технику, почитайте специальную литературу, посмотрите учебные видеофильмы, просите ее комментировать ваши действия во время близости.
- **Не торопите ее.** Женщинам требуется больше времени, чтобы дойти до оргазма. Если вы возбуждаете ее пальцами или орально всего пару минут, то с продолжением можете не утруждаться. Устройтесь поудобнее и скажите ей, что для нее у вас времени сколько угодно. И вперед!

## Секс причиняет боль

Практически каждой женщине пришлось хоть раз испытать боль во время занятий сексом, например, когда вы пробовали новую позу, и он вошел в вас слишком глубоко. Но если вы постоянно ощущаете боль, это может быть признаком заболевания.

Медики называют болезненную близость *«диспареуния»*. Боль может быть очень сильной и острой, пронзать на мгновение или мучить постоянно. Болезнь может развиться в результате инфекции (даже простой молочницы, которая высушивает влагалище и делает акт болезненным), хронического запора, сексуально-

трансмиссивных инфекций, расстройства репродуктивной системы (эндометриоза), инфекций мочевых путей (цистита, например), а также в результате неуклюжих или грубых действий партнера. Если он недостаточно времени уделяет прелюдии или просто не умеет все сделать правильно, влагалище не расширится, а естественная смазка не выделится. Абсолютно сухое и «зажатое» влагалище сделает секс не только не приятным, но и болезненным.

> **«Мастурбируя, я могу достичь оргазма через минуту. А когда я с приятелем, на это требуется не менее 15 минут умелой стимуляции. Не знаю, в чем тут причина, но у меня так было всегда».**
>
> ***Эллен, рекламный работник, 27 лет***

Сухое влагалище — вот основная причина болезненных ощущений. Выделение естественной смазки во многом зависит от менструального цикла, усталости, возраста и еще многих и многих факторов! Лучший способ увеличить выделение естественной смазки — это продлить прелюдию подольше. На втором месте стоит применение смазки на водной основе, которой необходимо воспользоваться до начала любовной игры. Это сделает секс более приятным и усилит выделение естественной смазки. Противозачаточные таблетки также могут производить нежеланный эффект. В этом случае вам следует подобрать другой препарат или сменить средство предохранения. Вагинальные дезодоранты, горячие ванны и сильно ароматизированное мыло также высушивают влагалище.

Вы испытываете очень сильные боли? Вероятно, у вас *вагинизм*, который вызывает спазм мышц влагалища, что делает проникновение невозможным. Такой спазм может случиться во время первого сексуального опыта, а может и позднее, после перенесенной

**«Похоже, парни думают, что если они могут трахаться несколько часов подряд, то это делает их жеребцами. Но факт в том, что минут через пятьдесят мне уже становится скучно. Через 20 минут, если он меня все еще «пашет», у меня внутри все сухо и натерто, а я начинаю думать: "Не могла же я его настолько завести. Ему уже давно следовало бы кончить"».**

***Робин, ассистентка стоматолога, 24 года***

инфекции или неожиданно глубокого проникновения. Вагинизм в чем-то похож на импотенцию. Если вы выбросите неприятный опыт из головы, то в следующий раз все будет в порядке. Если же вы будете бояться, что опять испытаете боль, то секс станет ассоциироваться с болью, и без профессиональной помощи вам не обойтись.

Почти все женщины, страдающие острым или хроническим вагинизмом, в прошлом имели неудачный сексуальный опыт или пережили насилие. Если с вами такое было, обратитесь за профессиональной помощью. И как минимум, перечитайте 8 главу. Родители считали секс грехом? Понятно, что вас приводит в ужас одно только упоминание об этом.

## Ж ДЛЯ НЕЕ

Для начала обратитесь к гинекологу. Если причина в хронической инфекции или заболевании мочеполовой системы, то может понадобиться лишь курс антибиотиков. Спазмы случаются изредка? Это может быть вызвано различными страхами. Может, вы боитесь забеременеть или заразиться СТИ? Может, вы не доверяете партнеру? Может, вы просто не настроены на секс, и влагалище дает об этом знать? Если медицинские факторы исключены, а проблема становится серьезной, подумайте о помощи терапевта.

Чтобы вам помочь, сексопатолог должен выяснить, как вы относитесь к сексу в целом, а также каково сексуальное мастерство (или отсутствие оного) вашего партнера. А тем временем попробуйте уделять больше времени прелюдии, чтобы у вас обязательно выделялась смазка, пользуйтесь дополнительно лубрикантом, широко раздвигайте ноги, сгибая их в коленях, и расслабляйте мышцы влагалища, чтобы проникновение было легким.

Помогите себе сами. Ежедневно, в течение нескольких недель делайте следующие упражнения. От секса придется воздержаться, пока вы не будете полностью уверены в себе.

1. Примите ванну или просто спокойно полежите некоторое время. Затем рассмотрите свои гениталии в маленькое зеркальце. Прикоснитесь смазанным пальцем к входу во влагалище. Осторожно введите палец внутрь (слегка направляя его вниз) и подождите, пока снова не расслабитесь полностью.

2. Подержите там палец несколько минут, затем продвиньте его глубже. Вы напряглись? Остановитесь и сожмите мышцы вокруг пальца. Досчитайте до трех раз и расслабьтесь. Повторите сколько сможете, желательно раз двадцать. Это называется упражнением Кегеля. Делайте упражнения до тех пор, пока спазмы не исчезнут.

3. Повторите все еще раз, но уже двумя пальцами и не забыв про обильную смазку. Потом...

4. Повторите упражнение вместе с партнером, которому доверяете. Темп продвижения установите сами. Когда вы почувствуете, что готовы к близости, попробуйте позицию «женщина сверху». Пусть он лежит спокойно и войдет в вас только тогда, когда вы скажете ему, что можно. Когда он будет входить в вас, осторожно напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища.

## (М) ДЛЯ НЕГО

- Уговорите *ее* обратиться к врачу. Убедитесь, что причиной не являются другие заболевания, а потом посоветуйте обратиться к сексологу, если считаете, что причина психологическая.
- Сделайте прелюдию в три раза дольше. Чем больше *она* будет расслаблена и возбуждена, тем меньше шансов возникновения спазма. Не начинайте проникновение, если влагалище сухое и/или «зажато».
- Всегда пользуйтесь смазкой. Это единственное эффективное средство для уменьшения болевых ощущений.

### ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОМОЧЬ ЕЙ ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯЖЕЛЫЙ ПЕРИОД

1. **Постарайтесь максимально разнообразить ваши занятия любовью.** Чем больше вы приложите усилий, чтобы сделать секс приятным и радостным, тем больше она будет хотеть его. Займитесь самообразованием. Если вы сексуально не образованны, то просто не можете быть опытным любовником.
2. **Избегайте негатива.** Обвините ее во фригидности, и это лишь усугубит ситуацию. Наоборот, завалите ее комплиментами (в том числе и сексуальными), поднимите до небес ее самооценку, балуйте ее массажем (не эротическим), скажите, что вам доставляет удовольствие просто радовать ее. Если вы сами неудовлетворены, мастурбируйте.
3. **Поговорите с ней.** Постарайтесь поставить себя на ее место. Чем более откровенной она будет с вами, тем легче вы установите причину.

4. **Не считайте, что вы виноваты.** Если вы не можете удовлетворить ее, это не означает, что вы «не мужчина». Если она скажет, что вы не идеал в постели, то помните, что технике секса можно научиться.
5. **Скажите, что любите ее.** Когда женщина знает, что любима, она расслабляется, чувствует себя защищенной и верит, что вы исполните ее самые сокровенные желания.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ БОМБЫ ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Сексопатологи утверждают, что из десяти занятий сексом только два бывают особенно чудесными, пять — на среднем уровне, а оставшиеся три — скучными или неудавшимися. *Никому* не удается наслаждаться сексом в полной мере постоянно, а все потому, что вы в постели не одни. Рядом с вами находятся ваши бывшие, ваши мамы и папы, сестры и братья, противный учитель ботаники, мужик, который продемонстрировал вам свое достоинство, когда этого никто не видел, бабушка вашего партнера и девчушка из бакалейной лавки, в которую он был влюблен, когда ему было десять лет. Другими словами, к зрелому возрасту вы представляете из себя продукт множества маленьких и нескольких значительных событий вашей жизни. Вы никогда не сможете превратить партнера в сексуальную или эмоциональную версию себя, и наоборот. Вы оба всегда будете оставаться разными — и в спальне, и вне ее.

То, как мы строим наши отношения с другими, в особенности с близкими людьми, во многом зависит от нашего воспитания, от того, какими мы видели отношения между нашими родителями. Психологи утверждают, что эмоциональная сторона нашей жизни уходит корнями глубоко в детство и юность. Причем 50% ее закладывается в период от рождения до пяти

> «Мой бывший парень совсем рехнулся из-за того, что пенис у него был чуть меньше нормального. Стоило мне на него взглянуть или потрогать, как он спрашивал: «Ты разочарована, да?» Я не была разочарована, но меня уже достало его постоянно ободрять. Ну сколько можно?»
>
> *Карла, медсестра, 20 лет*

лет, 30% — в период от пяти до восьми лет, 15% — в период от восьми до восемнадцати. А это значит, что к восемнадцати годам мы запрограммированы на 95%. Ужасно? Не совсем. Эти жалкие 5% способны сотворить чудеса. Но только в том случае, если вы сами этого хотите.

Секрет счастливой, успешной и долгой сексуальной жизни кроется в компромиссе и общении. Ниже я приведу несколько решений самых распространенных сексуальных проблем.

## Что делать, если секс поднадоел, стало скучно? Мы уже много лет вместе и перепробовали все, что возможно. Неужели и секс умирает?

Ничто не выводит меня из себя, как слова о том, что со временем секс отходит на второй план, а затем и вообще тихо гаснет. И что с этим ничего нельзя поделать. И на меня обижаются, когда в ответ на эту чепуху я заявляю, что всегда можно сделать секс интересным, если только не лениться. Существует только одно преимущество недавних любовников перед парами, которые прожили много лет вместе, это — новизна, исследование и покорение неизвестного. И это преимущество теряется в достоинствах длительных отношений. Вы знаете друг друга, понимаете и чувствуете настроение партнера, вы полностью доверяете

ему. Давайте представим ситуацию: вы ищете работу, и есть фирма, которая объявила о наборе новых сотрудников. Но вы ничего не предпринимаете, потому что сомневаетесь в успехе. Может, все-таки имеет смысл приложить некоторое усилие и сделать попытку? Кто знает, чем все может кончиться? Может, вас *ожидает умопомрачительная* карьера! То же самое относится и к сексу. Вся эта книга посвящена тому, чтобы сделать ваши интимные отношения более разнообразными и интересными. И простите, если я не поверю, что вы сделали все, что возможно. Не кривите душой, еще многое можно испробовать.

## Почему, когда я влюбляюсь, секс становится менее возбуждающим?

Когда мы занимаемся сексом только ради самого секса, нас ничто не сдерживает, потому что нам все равно, что про нас станут говорить. Но когда мы решаем, что любим другого человека, и он становится нам дорог, то на все сексуальные фантазии и желания, которые не считаются «нормальными», словно обрушивается ушат холодной воды. «Он может подумать, что я распущена!» «Она решит, что я развратник!». И мы стараемся вести себя так, как, по-нашему мнению, должны вести себя Муж и Жена. Когда у вас появятся подобные мысли, поговорите с вашим партнером. Надеюсь, вы вместе посмеетесь над тем, насколько

**!** ***Прежде чем тащить партнера к алтарю, приглядитесь к нему как следует — вы можете стать таким же, как он или она! Подобно тому как домашние животные со временем напоминают своих хозяев, так и семейные пары, по последним данным, после прожитых вместе лет начинают поразительно походить друг на друга.***

эти опасения глупы. Но если он считает, что теперь вы обязаны вести себя в постели иначе, то вы для него превратились в предмет. А вам это надо?

## Инициатором секса всегда являюсь я, а не она, и мне такое страшно не нравится

Она с радостью принимает ваше предложение или достаточно равнодушно? Если с радостью, то ей, вероятно, нужно «разрешение» (то есть чтобы инициатива исходила не от нее, потому что «хорошие девушки» не должны *очень* уж любить секс). Или же ваша потребность в сексе значительно выше, и она просто не успевает опередить вас со своим предложением. Если она реагирует без особого восторга, то, видимо, секс не доставляет ей большого удовольствия, и она занимается с вами любовью только потому, что должна. Поговорите с ней, спросите почему? Может, вы просто неумелый любовник, а она стесняется сказать об этом? Спросите, что вы можете сделать, чтобы доставить ей удовольствие? Организуйте ужин с вином и свечами, сделайте ей массаж, удлините прелюдии и посмотрите, появятся ли изменения. Если человеку что-то нравится, то он старается испытывать это как можно чаще.

> **«Ну как можно не любить женщин, которые умеют сделать волосы пышными и спадающими, или устраивают шоу, расхаживая в новом белье? Когда я вижу, как она небрежно раскинулась на кровати в моем нижнем белье, у меня такая эрекция, что я могу вырезать на пенисе свои инициалы».**
>
> ***Филип, фотограф, 23 года***

## Почему так получается, что секс у нас всегда такой, каким его хочет он?

Понятия не имею. Вам надо поговорить. Ну, смелее же, девушка! Скажите ему, что хотите попробо-

вать другие позы, или просто возьмите все под свой контроль и оседлайте *его*. Если вы лежите, как бревно, то имеете ли право винить его в том, что он командует парадом?

## Моя подруга любит секс, но ненавидит быстрые «пятиминутки». Почему?

Причина может оказаться очень простой. Например, ей требуется время, чтобы выработалась естественная смазка. Купите лубрикант и посмотрите на результат. Многие женщины умом жаждут секса, а тело не поспевает за их желанием. Быстрый секс – прекрасное дополнение к неторопливой близости, но если вы выбираете его через раз, то я не могу винить *ее* за то, что это не вызывает у *нее* восторга. В любом случае поговорите с *ней*, выясните причину и сделайте выводы.

## Кто должен спать на мокром пятне?

Одну ночь – вы, а другую – он.

## Как отказаться от секса, не обижая его?

Главное правило: не бойтесь сказать ему об этом. Большинство мужчин скорее откажутся от секса, чем будут заниматься любовью с женщиной, когда она не хочет этого. Если же он настаивает и требует, смените партнера. Вам не надо просить его разрешения, чтобы отказать. Вы спокойно и вежливо отказали, а он стонет и катается в мучениях по кровати? Он просто дурачится! Как лучше отказывать? Это сильно зависит от парня. Попробуйте сказать правду. Скажите, что устали и ужасно хотите спать. Или что сами не знаете почему, но вам сегодня хочется не секса, а посмотреть телевизор

> **«Сразу после секса я всегда ощущаю себя уязвимой — думаю, не только я, но и все женщины. Мне не надо стихов, но лишь какого-нибудь признания, что парню это доставило удовольствие, а не стало просто очередной зарубкой на спинке кровати».**
>
> ***Кэтрин, повар, 25 лет***

или почитать. Дайте ясно понять, что вы отказываетесь от секса, а не от *него*, и он должен воспринять это спокойно.

## Плохо ли имитировать оргазм?

Да (в большинстве случаев), и возможно (иногда)... Загляните на страницу 145, где поясняются мои таинственные намеки.

## Как дать понять любимому человеку, что он невежда в сексе, не говоря ни слова?

Попробуйте использовать язык тела. Постанывайте громче, когда он ласкает вас так, как надо, прижмитесь плотнее, поцелуйте крепче. И он поймет, что надо делать. Если же вам что-то не нравится, сразу же отодвиньтесь, а лучше сами направьте его руку, губы, пенис в нужном вам направлении. Большинство людей просто делает то, что им самим нравится. Если вам нравится, когда покусывают ушко, вы сами покусываете ушко партнеру. Упомяните про такое в разговоре как любопытный факт, и шутливо приведите *себя* в пример. Уверена, он сделает выводы.

Если же он не поймет намека, то необходимо поговорить откровенно. Другого выхода нет. Многие женщины терпеливо лежат и думают: «вот так бы подольше», «еще бы чуть-чуть», и молчат. В лучшем случае, прошепчут «сильнее», или «немного левее». Но как же он узнает, что вас не совсем устраивают его ласки, если вы не скажете ему сами?

## Мне нравятся «извращения». Но мне кажется, что мою новую партнершу они пугает. Как мне узнать ее мнение на этот счет, не смущаясь самому и не напугав ее?

Все зависит от того, что вы и она понимаете под «извращениями». Каких бы широких взглядов она ни придерживалась, я все-таки рекомендую вам ее подготовить, а не сразу вваливаться в спальню в ее нижнем белье. Но если для вас «извращение» есть просто нечто новое, попробуйте абстрактно поговорить с ней. Скажите, что ваш приятель рассказал вам прикол или что вам приснилось нечто, и посмотрите на ее реакцию. Она судорожно сжимает пальцы? Все понятно. Ее заинтересовал ваш рассказ? Спросите: «А почему бы нам не попробовать»?

## Не решит ли он, что я «гуляю налево», если я предложу нечто необычное?

Опять же все зависит от того, что вы предложите, но уверяю, большинство мужчин воспринимают подобные предложения с восторгом. Если он решит, что желание новых ощущений вызвано вашей «развратностью», вы остановили выбор не на том человеке. Неужели вы хотите провести всю оставшуюся жизнь изображая монахиню?

## Очень часто я не могу испытать оргазм во время близости, хотя партнер всегда кончает. Я знаю, что легко бы кончила, если бы он потом сделал куннилингус. Прилично ли попросить его об этом?

А прилично, что он испытывает оргазм, а вы нет? Разумеется, прилично рассчитывать на удовлетворение

после занятий любовью. Только помните, что мужчины брезгливее женщин к всевозможным выделениям (им никогда не приходилось сталкиваться с такой вещью, как месячные). Забегите на минутку в ванную, а он тем временем немного успокоится. Либо попросите его довести вас до оргазма орально еще до близости, либо потом, руками. А еще лучше попросите стимулировать клитор *во время* акта.

## Если он (она) довел(а) меня до оргазма орально, должна (должен) ли я ответить ему (ей) тем же?

Вероятно, вы ожидаете того же, но не обязательно делать это немедленно. Чередуйтесь. Многие пары практикуют планирование секса, когда акцент делается на одного из партнеров. Сегодня он делает вам массаж, продолжает его оральным сексом и возносит вас на небеса, а потом дает блаженно уснуть. В следующий раз подарите ему такое же наслаждение.

> **«Как-то я «общался»с девушкой «по-собачьи» и совсем уж было вошел во вкус... но единственное, о чем она могла говорить, так это насколько большой, на ее взгляд, должна выглядеть ее попа в этой позиции. Полный облом! Мы не замечаем ваших недостатков, так что нет нужды их прятать. Когда вы разгуливаете перед нами нагишом, а мы откровенно пялимся на вас, то видим лишь лучшее, не фокусируя внимание на том, что вам кажется не совсем удачным».**
>
> ***Джереми, бармен, 18 лет***

## Он хочет заняться анальным сексом, а я против

Многие мужчины и женщины считают анальный секс возбуждающим и делают это с большим удовольствием. Другим легче проглотить лягушку,

чем согласиться на такое. Все сугубо индивидуально. Подобное предложение не делает *партнера* тайным «голубым» или извращенцем, но, если вы *не* хотите, ему не следует вас принуждать. Вы решились попробовать? Тогда попросите *его* для начала ввести палец в прямую кишку и проверьте, понравится ли вам подобное ощущение, если он введет пенис. Подробности смотрите в разделе «Анальная стимуляция» на стр. 122.

## Мой любовник хочет, чтобы я мастурбировала перед ним. Я не ханжа, если отказываюсь? Неужели сейчас такое считается нормальным?

Лет пятнадцать назад женщины ни за что не признались бы даже в том, что они вообще мастурбируют, и уж тем более не стали бы устраивать из этого шоу. Мужчины же мастурбировали всегда (и много), и поэтому для него в такой просьбе нет ничего особенного. Вполне нормально позволить ему смотреть, как вы доставляете себе удовольствие. Прочитайте первую главу, где рассказано, как это делать друг перед другом. Не позволяйте ему заставлять вас, но подумайте над тем, что нам всегда нужен небольшой толчок, чтобы стать более сексуальными. Когда вы поймете, что это нормально, вам самой это станет доставлять удовольствие.

## Стоит ли делиться своими фантазиями с партнером?

Все зависит от того, насколько вы хорошо его знаете и доверяете ему. Моя приятельница однажды призналось новому любовнику, что всегда фантазировала о сексе с другой женщиной. На следующий раз он

пришел не один, а с девушкой, нанятой в эскорт-услугах, и удивился, что она не обрадовалась такому приятному сюрпризу. Рассказать или промолчать? Большинство фантазий абсолютно безобидны, но, если партнер воспримет их всерьез, последствия могут оказаться плачевными. Лично я могла бы пересказать свои фантазии только постоянному партнеру, сексуально раскрепощенному и в котором я уверена. (Если вы решились, почитайте «Свет, камера, эрекция» на стр. 377.)

## Почему она злится, когда я рассматриваю порножурналы? И нужно ли мне теперь забыть об идее смотреть порнофильмы вместе с ней?

С того самого времени, когда Хью Хефнер в 1954 году основал *«Плейбой»*, женщин постоянно раздражает вид обнаженных красоток. Но надо помнить, что *большинство* мужчин смотрит порно не из греховных помыслов, как полагают женщины. Им просто нравится. 90% мужчин «заводит» обычное порно (которое не включает детскую порнографию, секс с животными или с применением насилия). Мужчины легко разделяют любовь и секс, в отличие от женщин, и они считают порно безобидной «детской забавой» и не понимают, почему женщин это раздражает. Честно говоря, я тоже этого не понимаю, если речь идет о *«Плейбое»* или *«Пентхаусе»*, или об обычном порнофильме. Не заставляйте ее разглядывать картинки или смотреть на экран, если она этого не хочет. Но если она ярая противница порно, то вам действительно стоит забыть о мысли про совместные просмотры.

Другое дело, если вы не можете обойтись без порно. Вы выписываете все порножурналы, включая самые «жесткие»? Вы забросили работу, чтобы засесть перед видаком? Порно заменяет вам секс с *ней*? Или

вы не можете кончить без порно? В этом случае вам стоит обратиться к сексопатологу. Исследования показывают, что периодический просмотр порнухи — явление вполне нормальное. Это не значит, что мужчина не любит свою подругу или считает ее сексуально непривлекательной. Или сравнивает *ее* с девицей на картинке или на экране и хочет, чтобы она делала то же самое. Мужчины любят глазами, женщины — ушами. Вас же не раздражает, когда она читает очередной любовный роман?

> **«Кровать хороша для двух вещей, и вторая из них — сон. Ну почему женщины вечно превращают ее в гибрид кушетки психоаналитика и исповедальни, желая говорить «о нас» в минуты после секса и перед сном? Откуда у них энергия берется? Если хочешь поговорить об отношениях, прибереги слова до обеда. Но что еще хуже, так это разговоры о чувстве вины, эти вечные: «Лучше бы я этого не делала». Что мы действительно хотим услышать, так это: "Все было замечательно. Давай повторим это завтра вечером"».**
>
> ***Алекс, музыкант, 36 лет***

## Почему женщины не любят феллацио?

Некоторые женщины считают, что пенис «грязный» или «отвратительный», потому что им мужчина писает. Другие пережили неприятный опыт (партнер сильно удерживал ее голову, и она чуть не задохнулась, или он был недостаточно чистоплотным, что особенно неприятно, если мужчина не обрезан). Некоторые женщины не любят феллацио, опасаясь, что они задохнутся или их стошнит, другим не хочется глотать сперму. Если вы регулярно и тщательно моетесь, позволяете партнерше контролировать позу и глубину, не кладете руки на ее затылок и не поднимаете шума, если она не проглотила сперму, то многих женщин

вам удастся «обратить в свою веру». Скажите партнерше также, даже если она в этом деле новичок, что у нее все получается замечательно. Мужчинам нравится оральный секс потому, что им кажется, что женщины обожают то, что боготворят они сами — их пенис. К тому же им ничего не надо делать, в то время как женщина становится агрессором.

## Должна ли я проглатывать?

Мужчинам настолько нравится, что вы берете в рот их пенис, что вопрос о том, проглотите ли вы сперму в ответственный момент, становится незначительной деталью всего процесса (лишь очень немногие сочтут, что это все равно, что смотреть финальную игру любимой команды без пива). Если вы очень стараетесь, то ему это будет в принципе все равно. Некоторые женщины не глотают сперму, а держат во рту, пока не смогут выплюнуть ее в носовой платок или раковину. Другие перед оргазмом переключаются на руки или дают мужчине кончить между грудями.

## Я испытываю большее сексуальное возбуждение в период месячных, чем в остальное время. Должна ли я предупредить нового партнера, что у меня «критические дни»?

Обязательно предупредите. Вид крови мало кому нравится. Если же он ничего подобного не ожидал, ему просто может стать плохо. Вы хотите заняться любовью в «критические дни»? Припасите полотенце и скажите, что у вас месячные, но вам не терпится. И что вы не видите в этом ничего ненормального, если он тоже относится к такому спокойно. Не фыркайте, если он откажется. Многие не переносят вида кро-

ви. И помните, сколько раз ему приходилось слышать: «Я не могу. У меня месячные». Возможно, со временем он привыкнет. Одним женщинам нравится заниматься любовью в «критические дни», другие приходят в ужас при одной мысли об этом. Все зависит от вашего настроения и интенсивности кровотечения.

## Он хочет знать, сколько мужчин у меня было до него. Надо ли признаваться во всем?

То, что вы делали до встречи с ним,— ваше личное дело, а что делал он — его. Совершенно необязательно рассказывать ему о своей сексуальной жизни, если это не должно отразиться на его здоровье. Если вы решили быть откровенной, помните, что он будет судить о ваших поступках — и совсем не так, как он расценивает свои. У него было 50 любовниц, но это не значит, что если у вас было 15, то это мало. Пятнадцать! Десять и то было бы чересчур. Считается, что «среднестатистическая» женщина спала с 10 мужчинами. Знать бы только, кто она такая. Многое зависит и от вашего возраста. Естественно, что 25-летняя женщина имеет больший «багаж», чем 18-летняя. Некоторые женщины ограничиваются одним-двумя любовниками, другие

**«Некоторые мужчины полагают, что если женщина опытная и умелая в постели, то она, должно быть, переспала с Иностранным легионом. А по-моему, нет ничего хуже девушки, которая лежит, как мешок с картошкой. Если она не выказывает интереса, то он пропадает и у меня. Стоните, шевелитесь, ругайтесь по-русски — короче, делайте что угодно, лишь бы мужчина понял, что и вам это тоже нравится».**

***Алекс, архитектор, 32 года***

насчитывают двадцать и тридцать. К чему напрягать память и высчитывать точную цифру? Пусть это останется в прошлом и постепенно забудется. Если ваши отношения станут серьезными, то со временем вы узнаете, кто был действительно значим для вашего партнера в прошлом. А остальные не имеют значения.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ?

Секс неотделим от ваших отношений, если вы не занимаетесь сексом ради самого секса. Вот самые распространенные жалобы любовных пар и советы, как с этими проблемами справиться.

### Когда мы были в ссоре, мой друг мне изменил, и я никак не могу забыть об этом

И не старайтесь, бесполезно. Есть пары, которые переживают измену, но большинство — нет. Важно понять, почему он сделал это. Может, он напился и не осознавал, что творит? Для многих это не оправдание. Предохранялся ли он? Если он еще что-либо соображал и не забыл про презерватив, то, по крайней мере, вам не стоит беспокоиться о заразе. Была ли у него эрекция? Если да, то не так уж он был и пьян. И вам мало, что он попросил прощения. Вам надо выяснить, что толкнуло его на измену, и почему он уверен, что такое больше не повторится. В течение нескольких недель его терзали муки совести, но сейчас ему надоели разговоры на эту тему, вы довели его. Он замкнулся, а вы все переживаете его измену. Теперь все зависит от него. Он должен что-то предпринять, чтобы ваша боль скорее прошла. Вы живете вместе не очень долго, но прошло уже несколько месяцев после изме-

ны, а вы все еще не можете без злости смотреть на него? В таком случае имеет смысл расстаться. Вы уже давно вместе, и умом хорошо понимаете, почему он сделал это (хотя вам по-прежнему больно)? Имеет смысл подождать полгода, может, даже обратиться к психотерапевту. Однако теперь все зависит от того, сможет ли он вернуть ваше доверие. Порой измена делает отношения еще более близкими. Но в большинстве случаев измена означает, что он не может контролировать свои поступки и что он не уважает вас.

> **«Я понимаю, что у многих женщин оргазм не проявляется очевидно, но надо ли мужчине спрашивать об этом каждые пять минут? Только я начинаю наслаждаться оральным сексом, как он поднимает голову и задает этот дурацкий вопрос. Это меня отвлекает, да еще возникает чувство, будто мне надо поторопиться. И мне хочется лишь одного — чтобы он заткнулся и делал свое дело».**
>
> ***Эрика, журналистка, 19 лет***

## Я люблю своего жениха, но он не возбуждает меня. Может, я слишком привередлива, раз хочу еще и страсти, когда во всем остальном наши отношения идеальны?

Нет. Отношения, в которых отсутствует сексуальное влечение, называются дружбой. Если он вас не возбуждает, то он ваш друг, и не более, никак не будущий муж. Это трудно принять, потому что найдется множество умных людей, которые скажут, что вам надо проигнорировать мой совет и выходить за него замуж. Если вы выйдете за него, то я желаю вам счастливой семейной

жизни, но боюсь, что вы проведете большую ее часть строя глазки официантам, флиртуя с мясником, и наверняка заведете себе несколько любовников. Жизнь без секса будет мучительна как для вас, так и для него. Вас он совершенно не возбуждает, но для кого-то он, может, секс-символ. Так пусть он найдет такую женщину. Если вам повезет, и вы поведете себя правильно, то он станет для вас именно тем, кем ему полагалось быть всегда, то есть вашим лучшим другом.

## Мой партнер постоянно заглядывается на других женщин. Как это прекратить?

Здесь важно понять, просто ли он замечает хорошеньких женщин, или «раздевает» их глазами. Многие мужчины делают это мастерски. Первое — вполне нормальное явление, второе — говорит о его порочности. Возможно, что он скажет, что вы непомерно ревнивы или что у вас паранойя. Некоторые женщины очень бурно проявляют свои эмоции. Поэтому стоит сначала разобраться. Попросите надежного друга (а еще лучше, своего бывшего, которому вы доверяете) оценить ваши эмоции. Может, это просто плод вашего воображения? В противном случае вам следует спокойно оценить эту ситуацию. Если парень вам действительно нравится, спокойно скажите, что вам неприятно, когда он заглядывается на других. Попросите его не делать этого в вашем присутствии. Если он станет все отрицать, скажите: «Ну ладно, я только хочу, чтобы ты знал, что это сильно огорчает меня». Подождите какое-то время, потом покажитесь на людях. Возможно, его поведение изменится. Если нет, то в спокойной обстановке скажите ему, что вы не хотите больше продолжать ваши отношения. Его тон немедленно изменился? Тогда дайте ему еще один шанс. Все продолжается по-прежнему, и вам это невыносимо? Расставайтесь.

## Моя подруга буквально преследует меня. Она хочет постоянно быть рядом со мной, звонит в те (редкие) часы, когда мы не вместе, и вытягивает из меня всю энергию. Я люблю ее, но когда прошу, чтобы она оставила мне хоть какую-то свободу, она обижается.

Гуру по отношениям Барбара де Анжелис называет таких людей «эмоциональными вампирами», каковыми они на самом деле и являются. Они навязчивы, боятся одиночества и высасывают ваши *жизненные* силы. Сначала такое внимание льстит, но вскоре начинает раздражать. Проблема заключается в том, что, сколько бы времени вы с ней ни проводили, как бы сильно ни любили, ей все равно будет мало. Кто-то или что-то причинило ей сильную боль в прошлом. Вы не психотерапевт, вам не решить этой проблемы. Не оставайтесь рядом с ней из жалости (или страха, что она что-нибудь над собой сделает).

Предложите ей обратиться за помощью к специалисту, пусть разберется, почему она чувствует себя незащищенной. Человек, который себя любит, самодостаточен, ему не требуется «подпитка» за счет других.

## Мой бывший возлюбленный (возлюбленная) сильно обидел(ла) меня. Я постепенно привыкаю к новому другу (подруге), но боюсь, что больше никогда не смогу полюбить.

Рада за вас. Замечательно, что ваше сближение происходит медленно. Зачем сразу раскрывать сердце? Пусть оно побудет спрятанным у вас в груди. Держите глаза открытыми, трезво оценивайте нового партнера и не торопите события. Убедитесь, что вы сделали правильные выводы из прошлых ошибок. Вам попался плохой человек или вы тоже были виноваты?

**25% женщин считают, что мужчины оценивают их сексуальную привлекательность по размеру груди. Это признает 11% мужчин.**

Поработайте над самооценкой. Вы заслуживаете, чтобы к вам относились хорошо, и не соглашайтесь на меньшее.

## Я уже несколько месяцев встречаюсь с девушкой, но она до сих пор не познакомила меня со своими друзьями и семьей. В чем тут дело?

Подозреваю, что ваши страхи обоснованы. Здесь может оказаться несколько вариантов. Возможно, она замужем (вы когда-нибудь были у нее дома?). Или недавно развелась и не хочет, чтобы близкие знали, что у нее так быстро появился новый друг. Или наоборот, ее друзья и родители очень плохо отнеслись к ее бывшему, и она просто оберегает вас. Однако если она обожает своих друзей и родственников, отказывается обсуждать проблему и попросту не включает вас в свои планы, то она или не считает вас достаточно хорошим для их круга, или не видит будущего у ваших отношений. Спросите ее прямо, в чем дело. И имейте гордость и не позволяйте собой манипулировать.

## НЕСЧАСТЛИВАЯ ПАРА И ПСИХОЛОГ

Как хорошо, что мне не приходится давать разрешение на вступление в брак! Я бы никому его не выдала, пока влюбленные не пройдут проверку на умение жить вместе. Стали бы мы обращаться к неквалифицированному врачу? Нет. Тогда зачем соглашаться на то, чтобы прожить оставшуюся жизнь с человеком, не умеющим строить отношения? Необходим психолог –

человек, который не только поможет избавиться от ненужного груза прошлого, но и подготовит к будущему.

Ученые разработали сборник тестов под названием «Подготовка». Вы не купите его в книжном магазине, но он есть у большинства хороших психологов. Тест охватывает 12 главных составляющих жизни человека, таких, как общение, дети, секс, умение разрешить конфликтную ситуацию и т.д. Тест поможет вам выявить слабые места, над которыми стоит поработать. Пройдите его *до* того, как решили начать совместную жизнь или вступить в брак, и вы узнаете, что вас может ожидать. Психолог даст вам несколько практических советов, как поступать в той или иной ситуации. Я абсолютно уверена, что в этом есть смысл.

***19 – 5 = счастье. Сосчитайте, сколько раз за прошлый месяц вы занимались любовью. Вычтите число ссор за то же время. Если результат окажется положительным, у вас крепкие и хорошие отношения. Отрицательный результат говорит о том, что вам есть над чем задуматься!***

У вас достаточно серьезные отношения, но что-то не ладится? Тут два варианта: либо прекратить отношения, либо попытаться их исправить. Даже если вы с помощью психолога не сможете спасти нынешние отношения, эти знания и опыт помогут вам в будущем.

Вам обязательно надо обратиться к психологу, если вы:

- постоянно ссоритесь из-за одной и той же причины;
- часто испытывает раздражение, скуку, разочарование;
- находите массу причин, чтобы не быть вместе, и стараетесь проводить друг с другом все меньше времени;
- не занимаетесь сексом регулярно;

- разговаривая друг с другом, испытываете ощущение, что бьетесь лбом о стенку;
- не просто замечаете других, а они вам нравятся;
- чувствуете себя скорее сожителями, чем любовниками;
- часто думаете, что пора всему положить конец, или завести роман на стороне.

**ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ О СЕКСЕ (по мнению мужчин)**

1. Мы ненавидим серьезные разговоры в постели.
2. Мы любим, когда женщина выглядит откровенно сексуально.
3. Нас бесит, когда женщина лежит бревном.
4. Груди — это единственные выпуклости, которые мы замечаем на вашем теле.

**ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ МУЖЧИНЕ О СЕКСЕ (по мнению женщин)**

1. Мы не желаем спать с Кинг Конгом.
2. Мы не жаждем заниматься любовью всю ночь.
3. Вопрос: «Ты скоро кончишь?» — напрочь убивает все.
4. После секса приятно услышать несколько теплых слов.

## Что будет, если мы обратимся к психологу?

Все зависит от стадии ваших отношений и вашего умения находить общий язык. Большинству пар достаточно пройти от 6 до 12 одночасовых сессий. Сначала надо будет посещать специалиста раз в неделю, затем вы можете распределить посещения по своему усмотрению. Во время первого визита психолог узнает о ваших проблемах и выяснит динамику ваших взаимоотношений, а также разберется в особенностях вашей

личности. После этого он приступит к разрешению вашей ситуации, составит план действий и будет обучать навыкам общения. Не удивляйтесь, если психолог придет к выводу, что в основе вашей проблемы лежит совсем не то, что предполагали вы. Например, партнер не помогает вам по хозяйству, и вы постоянно ссоритесь по этому поводу. А на *самом деле* вас беспокоит, что за этим отказом кроется нежелание жениться на вас.

***Не стоит приглашать на свидание англичанина, если не хочешь, чтобы тебя бросили. Ученые утверждают, что англичане, по сравнению с мужчинами других национальностей, чаще бросают своих жен и подруг!***

Хороший психолог составит программу, которая будет рассчитана на вас обоих. Но не расслабляйтесь, придется приложить усилия. Вам дадут «домашнее задание» (навыки лучше усваиваются на практике), возможно, придется расстаться с некоторыми привычками, даже с такими, которые вам кажутся безобидными. Психолог не скажет вам, что надо делать, но научит, как сделать правильно.

Психолог поможет тем, кто:

- обратился за помощью вовремя. Чем раньше вы сделаете это, тем больше шансов на успех;
- хочет, чтобы им помогли. Если один из вас разлюбил или сильно страдает от разлада, то шансы не в вашу пользу;
- обладает чувством юмора. Если вы не можете посмеяться вместе, особенно над собой, никакой психолог вам не поможет.

Психолог не поможет тем, кто:

- запустил отношения. Пока вы разберетесь в истоках проблемы, вам все надоест, и вам не захочется прилагать никаких усилий для работы над собой;

- считает психолога последней соломинкой. Если один из вас твердо решил уйти, то психолог поможет лишь легче перенести удар;
- имеет связь на стороне (один из вас или вы оба) и не желает прекращать ее. Надо ли объяснять, почему?
- думает, что специалист решит все проблемы. Психолог может лишь помочь вам помочь себе;
- не готов измениться. Если свои интересы для вас превыше всего (работа, друзья, футбол по пятницам), и вы отказываетесь поставить ваши отношение на первое место. В этом случае перспективы неутешительные.

## Как найти хорошего специалиста?

Позвоните в Общество психологов (номер найдете в телефонной книге) и попросите список практикующих в вашем районе специалистов. Можете попытаться обратиться за социальной помощью, страховка редко покрывает подобные услуги. Некоторые общественные организации могут устроить бесплатные консультации. Иногда частные психологи выставят вам счет pro rata, то есть некий процент от ваших доходов.

### ФАКТОР БЫВШЕГО (БЫВШЕЙ)

Зачастую проблемы с сексом подсознательно связаны с вашим бывшим (бывшей), который(ая), как вам кажется, украл(ла) ваше либидо вместе с любимым диском. Если даже через несколько месяцев или лет вы все еще фантазируете о прежнем возлюбленном (бросьте — никто не может быть НАСТОЛЬКО хорош!), то попробуйте вот что:

1. Напишите, почему вам так нравилось заниматься с ним (ней) сексом. Постарайтесь вспомнить, что и где вы дела-

ли (как можно подробнее), почему вам это нравилось. К чему вы больше склоняетесь, выберите одно из двух: или вы обнаружите, что важен был не секс сам по себе, а заводил вас именно тот человек, или вы с ним делали нечто такое, чего не делали с другими.

2. Можете ли вы все это воссоздать? Если дело в человеке, то вспомните обстоятельства вашего знакомства. Вы не можете сравнить свидания с Биллом в обычной повседневной обстановке с любовными безумствами совместно с Бредом во время отпуска на Бали? Тогда представьте Бреда в обыденной жизни, и секс с ним покажется вам ерундой. Вы уверены, что причина была в разгулявшихся гормонах? Отлично! Если это для вас настолько важно, подождите, и со временем искры желания возникнут в отношении другого человека. Секс был таким разнообразным? Не понимаю, что мешает повторить все с новым партнером? Не говорите *ему*, как было здорово, когда Брэд ласкал языком ваш клитор, а намекните, как будет здорово, если *он* сделает такое.
3. Будьте реалистом. Вы до сих пор твердо убеждены, что еще раз испытать подобное сможете только с бывшим (бывшей)? Это не только не соответствует истине, а просто глупо. Это значит, что вы идеализируете ваши прошлые отношения. Вернитесь к первому пункту, и для начала еще раз разберитесь, почему секс был столь прекрасен. А теперь поищите человека, с которым вы хотели бы все это повторить.
4. Трезво проанализируйте вашу нынешнюю связь. Может, вы просто пребываете в шорах? Или вы настолько ослеплены прошлым, что не видите, что настоящее на самом деле лучше прошлого? Разберитесь в себе и придите к выводу: дать отношениям зеленый свет или прекратить их. Третьего не дано. Если вам самой (самому) не справиться, обратитесь за помощью к специалисту.

# Глава 8. О сексе всерьез

## Последствия насилия, абортов и кровосмешения

Есть область сексуальных отношений, желания говорить о которых никто не испытывает, и, следовательно, статистике тут в основном приходится полагаться на слухи и сплетни. Я пишу эту главу для всех мужчин и женщин, когда-либо подвергшихся сексуальной агрессии, а особо — для детей, столкнувшихся с миром взрослых в столь нелицеприятной форме. Также эта глава посвящена тем женщинам, которые никак не могут решить: сохранять им ребенка, или нет.

Конечно же, я задену самый край проблемы, но попытаюсь вам помочь и ответить хотя бы на самые распространенные вопросы. Не томитесь в мрачном одиночестве. Поверьте, надежда есть!

### ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Судя по отчетам наших статистиков, ежегодно по всему миру убивают своих младенцев 65 миллионов женщин, из них на Австралию приходится 80—90 тысяч искусственных абортов. Несмотря на тот факт, что бе-

зопасный аборт в наше время доступен любой женщине, большинство из них предпочло бы даже не думать о нем, и уж тем более не делать. К сожалению, в какой-то момент жизни он вам может понадобиться. Если это так, то прочтите о том, что вас ждет.

## Что делать, если мне кажется, что есть риск нежелательной беременности?

Если у вас был незащищенный секс, отправляйтесь к врачу и получите у него таблетку «На следующее утро». Принятая в течение 72 часов, она предотвращает беременность. Другой вариант — вставить внутриматочную спираль в течение 5 суток со дня зачатия. Если с тем и этим вы уже опоздали, то купите в аптеке тест на беременность (они почти стопроцентно точны) и проверьтесь через два дня после задержки. В клиниках планирования семьи также могут на месте проверить наличие беременности.

## Мои перспективы, если я все-таки забеременела?

Есть три пути: родить ребенка и воспитывать его, родить и отдать в приют, или сделать аборт. Принять решение не так-то легко. Если для одних женщин даже случайная беременность — благо, то для других, особенно молодых и не имеющих мужчины, с которым их связывают серьезные и длительные отношения,— настоящая катастрофа.

Вот некоторые вопросы, которые вам придется себе задать.

- Хочу ли я растить ребенка вместе с его отцом? И осталась бы я с этим парнем, если бы не залетела?
- А если я стану матерью-одиночкой, то не будет ли мой ребенок страдать из-за того, что у него нет отца? Выдержу ли я этот груз?

- Достаточно ли я взрослая эмоционально, чтобы растить ребенка и справиться с подобной ответственностью?
- Смогу ли смириться с мыслью, что моего ребенка (ребенка, которого я выносила!) станут воспитывать в приюте или в чужой семье?
- А как рождение ребенка повлияет на мои доходы? Не пожалею ли я потом, когда его появление необратимо разрушит привычный образ жизни и мою карьеру? Да могу ли я (или мы) вообще позволить себе ребенка с экономической точки зрения?
- Могу ли я надеяться на чью-либо поддержку, когда позволю себе оставить ребенка,— будь то родственники, друзья или государство?

Если вы станете задаваться подобными вопросами, то моральная борьба вам обеспечена на всю оставшуюся жизнь. Аборт, по весьма очевидным причинам, тема весьма эмоцональная. Некоторые религии, культуры и движения протеста против абортов (вроде организации «Право на жизнь») считают, что никакие обстоятельства не дают вам права прерывать зарожденную в вас жизнь (правда, некоторые делают исключение, если беременность стала результатом изнасилования). Если вы решитесь прервать беременность, то может статься, что в день этой процедуры вам придется пройти сквозь толпу протестующих. Если вас тревожит такая возможность, постарайтесь сделать аборт в один из рабочих дней (большинство акций протеста планируется на выходные, особенно по субботам).

Если вы решили отказаться от будущего ребенка, то позвоните в местный департамент по усыновлению (номер найдете в телефонном справочнике в разделе «Усыновление»). Объясните, что вы хотите отдать своего ребенка на усыновление, и спросите их совета о том, как действовать дальше.

## Обязательно ли сообщать будущему отцу?

В этом вопросе специалисты расходятся во мнениях. Одни говорят, что если не было чрезвычайных обстоятельств (вы подверглись сексуальному насилию или опасаетесь насилия со стороны будущего отца), то сообщить необходимо. Если в будущем у него возникнут проблемы с зачатием, то ему будет важно знать, что прежде он был фертилен. Другие же считают, что если отношения у вас несерьезные, то и признание вам мало чем поможет. Однако если отношения серьезные, и вы не собираетесь расстаться после аборта, то логично разделить это бремя. Раз нужны двое, чтобы сделать ребенка, то признание обеспечит вам поддержку партнера и поможет пережить такую травму.

Несмотря на прецеденты в США, где мужчины таскают женщин в суд за намерение сделать аборт, в Австралии (на момент публикации этой книги) мужчина не имеет юридической возможности помешать женщине прервать беременность

## Кому мне позвонить, чтобы договориться об аборте?

В большинстве крупных городов существуют специализированные клиники (либо частные, либо филиалы госбольниц). Кроме того, многие частные гинекологи также практикуют аборты, поэтому проще всего обратиться за советом к своему врачу. Также вы можете позвонить в «Службу планирования семьи», посоветоваться с подругой, которая делала подобную операцию, или поискать в телефонном справочнике в разделах «аборт» или «прерывание беременности». Однако имейте в виду, что некоторые группы «Права на жизнь» также помещают номера своих телефонов

в этих разделах. Как отличить одних от других? Никак, но это быстро выяснится во время разговора. Позвонив, сообщите, что вы хотите прервать беременность, спросите, сколько это стоит, и задайте несколько медицинских вопросов (например, о возможных осложнениях). Если вы поймете, что вас усиленно отговаривают вместо того, чтобы дать реальную информацию, значит, вы попали не по адресу.

## Законно ли это?

В Австралии аборт официально разрешен при условии, что *до* операции вы будете обследованы как минимум двумя врачами, которые вынесут решение, что вы не можете иметь ребенка по физическим, эмоциональным или финансовым причинам. Клинические обследования необходимы, и если вы их прошли, то не нарушите закон.

## А что делать, когда уже поздно совершать аборт?

Идеальное время для аборта — между шестой и двенадцатой неделями беременности. До этого срока операции не производятся, так как эмбрион слишком мал. Да, есть клиники, которые отваживаются на операцию и в 18 недель, но риск слишком велк и себя не оправдывает (можно получить пожизненную травму внутренних органов и мало ли еще что; да и рожать после такого весьма сложно). Если срок составляет 18 или более недель, то на процедуру уходит два дня.

В первый день вас полностью обследуют, проведут ультразвуковое сканирование, а в шейку матки на ночь установят расширитель. На второй день (если все в порядке) проводится операция. Есть клиники, берущиеся за аборты и при сроке в 20 недель, но это уже крайний срок.

> **«Я забеременела в 15 лет, но мать запретила мне делать аборт. Так же мне запретили говорить об этом, а когда беременность стала заметной, отправили в заведение для незамужних беременных женщин. Сразу после родов ребенка у меня забрали и отдали приемным родителям. Мне даже подержать дочку не дали. Это морально убило меня на годы, и я никогда не прощу такого своей семье. Ну почему они просто не организовали мне аборт, а заставили пережить всю эту боль?»**
>
> ***Венди, домохозяйка, 35 лет***

## Что будет со мной в этот день?

В большинстве клиник собеседование и процедура выполняются в один и тот же день, а весь процесс занимает три-четыре часа. Сперва вы заполняете разные бумаги, а потом проводится собеседование, где вы подтверждаете, что решение принято вами добровольно и вы действительно этого хотите. Врач имеет право задать вам вопросы типа: «Не оказывал ли на вас кто-либо давление, заставляя сделать аборт? Может, вы все же хотите оставить ребенка? Как, по-вашему, вы будете себя чувствовать после операции?» Кстати, если вам не удастся полностью убедить врача в том, что вы совершенно добровольно решились на это, то он не даст разрешение на операцию. И тогда он имеет право дать вам время подумать, уверены ли вы в том, что ваше решение правильно? Если вы никому не сказали о своем решении (вы слишком смущены или боитесь людского осуждения), клиника может организовать вам поддержку общественности или частного консультанта.

На собеседовании также обратят внимание на причину, из-за которой вы оказались в клинике: неэффективная контрацепция или же ее отсутствие. Вам

помогут подобрать подходящий метод контрацепции, могут выписать рецепт на противозачаточные таблетки или сделают инъекцию «Depo Provera» (которая обезопасит вас от беременности на три месяца). Они изучат вашу медицинскую карту, проверят, регулярно ли вы сдавали мазки на тест Папа, и проведут с вами беседу на тему о сохранении здоровья при сексуальной жизни (например, о важности пользования презервативами).

Если будет принято решение об операции, то вами займутся два врача: анестезиолог и хирург. Далее вам предложат переодеться в майку или ночнушку (которую нужно было принести с собой) и отвезут в операционный зал. В большинстве клиник используется общий внутривенный наркоз, а также местная анестезия матки. Наркоз гарантирует, что вы не почувствуете боли во время операции, и потом вы можете даже не вспомнить ее.

Существует несколько методов аборта, но все они включают удаление из матки продуктов зачатия: плаценты, околоплодной оболочки, эмбриона (в возрасте до восьми недель) или плода (после восьми недель). Технически это называется *секционный кюретаж* и напоминает процедуру обследования при аномальном кровотечении. В шейку матки делается анестезирующий укол, затем ее слегка расширяют, открывая доступ в матку тонкой трубочке. Далее содержимое матки отсасывается, а ее стенки аккуратно выскабливаются специальным инструментом, который называется кюретка. Вся операция длится не более 5–10 минут.

После операции вас отвезут в комнату отдыха и примерно через час принесут еду и питье. Медсестра проверит наличие кровотечения, измерит давление и пульс, а также ваше эмоциональное состояние. Советую по возвращении домой после операции дня два отдохнуть – слишком большая нагрузка на вашу физику и психику.

## А что если я передумаю?

Есть женщины, которые вдруг понимают, что приняли неверное решение, уже на операционном столе. Никто с вами спорить не станет. Вас просто отправят домой подумать снова. (Примерно половина женщин возвращается.)

## Как я себя буду чувствовать после?

### *Физически*

Большинство женщин в первый день испытывают боль, и почти у всех есть кровяные выделения. Некоторые сильно «кровят» несколько дней, затем кровотечение ослабевает и в течение 7–10 дней должно полностью прекратиться. В течение двух недель, пока шейка матки не придет в норму, запрещены половая жизнь, плавание и ванны (душ можно). Не разрешается также пользоваться в этот период тампонами, замените их прокладками. Клиника обеспечит вас недельным запасом антибиотиков для профилактики инфекций. «Служба планирования семьи» или ваш семейный врач обязаны проследить за тем, что у вас нет инфекции, а матка вернулась к нормальным размерам.

В Австралии почти не бывает осложнений после абортов, так как бóльшую их часть производят опытные врачи. И все же осложнения случаются: инфекция (вы должны честно принять выданные вам антибиотики и уведомить клинику в случае обильного кровотечения и/или боли) и «остаток». «Остаток» — термин, означающий, что в матке остался кусочек зародыша. Эмоционально с этим справиться трудно, зато физически проблема решается очень легко. Тревожные симптомы: постоянные кровотечения, выброс кровяных сгустков и боли (схожие с тяжело протекающей менструацией). И если

случилось нечто подобное, вам нужно вернуться в клинику на повторную чистку.

Один аборт чаще всего не влияет на будущие беременности. Есть доктора, заверяющие, что даже десяток абортов не помешает вам иметь ребенка, когда вы захотите, лишь бы они были сделаны правильно и не привели к осложнениям. Другие врачи считают, что слишком частое расширение шейки матки может сделать ее «некомпетентной» (неспособной удерживать внутри матки зародыш) или привести к появлению на ней шрама.

### Эмоционально

Судя по последним исследованиям, подавляющее большинство решившихся на аборт женщин не страдали от долгой эмоциональной травмы. Можно предположить, как вы справитесь с последствиями, судя по вашему эмоциональному благополучию до аборта. По сведениям специалистов из США, исследовавших 5000 женщин до и после аборта, те кто имел высокую самооценку, смогли эмоционально забыть случившееся и жить прежней жизнью. Другими словами, те, кто назвал эту операцию травмирующей, пребывали в стрессе задолго до того, как приехали в клинику.

Да, подобное заявление не несет ничего, кроме эмоций. Честно говоря, опыт всех на свете женщин после случившегося представляет собой смесь из облегчения и сожаления. Даже если вы знаете, что приняли верное решение, вы все равно можете скорбеть об утрате, а потом преодолевать смешанные чувства печали, гнева и вины. (Только не путайте сожаление с грустью — она совершенно не обязательно означает, что вы поступили неправильно.) Вам просто необходимо выговориться перед кем-нибудь: своим знакомым, родственником, объективным другом (который не станет вас осуждать) или врачом-консультантом. Попробуйте несколько

недель или месяцев вести дневник. Опишите подробно, как вы чувствуете себя после утраты ребенка и что думаете об его отце. Если он после этого бросил вас, то это отличный повод снять напряжение: вы можете взрываться сколько угодно. Если же вы не хотите ему сообщать об этом, то напишите письмо (отсылать его не обязательно). У вас также наступят гормональные изменения (возможна депрессия), потому что ваш организм расстался с беременностью и возвращается в исходное состояние. На восстановление гормонального баланса потребуется около недели.

### А что при этом чувствует отец?

Вам вовсе не обязательно нести одной чувство вины и стыда за происшедшее, все это можно вполне разделить *на двоих.* Но это обязательно внесет изменения в вашу интимную жизнь. Есть мужчины, которые настолько боятся повторения подобного, что начинают избегать секса, у них появляются проблемы с эрекцией, или же они не позволяют себе кончить в вас. Вы также, по вполне понятным причинам, можете утратить энтузиазм. Обычно время лечит все, но если вы рано или поздно осознаете, что у вас появились определенные проблемы в сексе, то следует обратиться к специалисту.

## СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ В ДЕТСТВЕ

Когда вы были ребенком, вам наверняка запрещали говорить с незнакомыми людьми. В реальности же у вас было гораздо больше шансов подвергнуться сексуальному насилию со стороны «друзей дома» или тех членов семьи, которых вы хорошо знали и кому доверяли. Обычно это близкие родственники.

В западном мире 17% мужчин и 25% женщин считают, что в какой-то период жизни подвергались сексуальному насилию. Судя по отчетам Австралийского института криминологии, более 42% жертв сексуального насилия — подростки до 15 лет. Многие при чтении подобных цифр могут схватиться за голову, однако нельзя не признать, что в нашем обществе насилие, особенно сексуальное насилие над детьми (наподобие инцеста),— широко распространено.

Увы, жертвам подобных сексуальных отношений от этого не легче. Если вы в детстве подвергались насилию или подозреваете, что подобное могло иметь место, настоятельно советую вам обратиться за помощью к психологу (просто чтение данной книги вам мало чем поможет). Она задумана лишь как точка отсчета. Очевидно, что обращаюсь я в первую очередь к тем взрослым, кому некогда пришлось подвергнуться сексуальному насилию, а не к детям, которые страдают от него сейчас

## Когда обычно «обнаруживается» насилие над ребенком?

В большинстве случаев факт насилия не обнаруживается вовремя, так как на ребенка, как правило, оказывается сильнейшее давление: насильник угрожает ребенку тем, что в случае, если он кому-нибудь расскажет о происшедшем, то либо ему, либо кому-то из тех, кого он любит, будет нанесен непоправимый вред. Все же бывает и так, что внимательный учитель или родитель замечают у ребенка не соответствующее его возрасту знание некоторых нюансов сексуальных отношений или же обращают внимание на внезапную депрессию, возросшую агрессию и даже суицидальный синдром. Впрочем, правда легко может выплыть наружу, если ребенок забеременеет или заразится

венерической болезнью. Даже если вам кажется, что вы надежно похоронили в своей памяти некогда потрясший вас факт насилия над вами, то помните — это мина замедленного действия: однажды она может взорваться самым неожиданным образом; например, когда у вас появятся собственные дети, или они достигнут того возраста, в котором вас изнасиловали. Иногда достаточно прочитать статью или просмотреть телепрограмму на эту тему, и тлеющий где-то внутри вас уголек ярко вспыхнет. И тогда в одиночку вам с этим не справиться.

> «Отец сексуально домогался меня с 4 до 12 лет, но теперь отказывается это признать, потому что не вводил в меня пенис. Я выступила против него, когда мне исполнилось 20 лет, после того как призналась во всем близкой подруге. Я заявила, что помню, как он заставлял меня делать ему оральный секс, и сам делал такое же со мной, а он лишь ответил: «Глупости. Просто мы с тобой так играли». Мать мне не верит, а в полиции сказали, что у меня недостаточно доказательств для возбуждения дела. Но он-то знает, что я все помню и всем рассказываю о том, что было. И мне все равно, верят мне или нет. Главное, что я посеяла в их головах сомнение».
>
> *Ширли, медсестра, 32 года*

## Какие эмоции и чувства испытывают жертвы насилия?

В сам момент изнасилования (возраст и пол в данном случае почти не играют роли) вы в первую очередь испытываете эмоциональный шок и психологическое потрясение, а возможно, и дезориентацию. Затем наступает кризис: эмоции варьируются от истерики и слез до эмоционального оцепенения (причем вас может бросать из одной крайности в другую).

Девочки постарше могут сгорать от стыда и отвращения, а в произошедшем винить себя. Лишь немногие способны почувствовать после подобного события ярость (и это добрый знак – значит, вы еще «не потеряли себя»). Большинство же ударяется в самоуничижение и *саморазрушение.* Они думают примерно так: «Да, это произошло, и я не могу этого отрицать, однако на самом деле мир не перевернулся. Я попытаюсь забыть об этом и не позволю «этому» отравлять мне жизнь». Но подобная «страусиная позиция» не поможет вам избежать вторичных психологических эффектов пережитого, потому что с ними очень тяжело справиться, не смотря им прямо в лицо.

Кроме того, есть люди, *постоянно испытывающие посттравматический шок (ПТШ)* всякий раз, как только память возвращает их к этому событию. Это касается не только жертв насилия, к примеру, ветераны войны падали на асфальт, услышав хлопок выхлопной трубы автомобиля, напоминающий взрыв бомбы,– это тоже ПТШ. А для жертв насилия подобным фактором, вызывающим мгновенную реакцию самозащиты, может стать что угодно: щетина на лице мужчины, запах его лосьона после бритья, прикосновение к обнаженной коже или сам половой акт.

К сожалению, официальная точка зрения общественности на изнасилование довольно прямолинейна – «вы сами напросились». И поэтому жертва насилия чаще всего винит себя: «Не нужно было идти в одиночку по той темной улице». Жертвы изнасилований в детстве нередко думают: «Может, я вела себя так, словно соглашалась? Может, я недостаточно ясно дала понять, что не хочу этого?» По этим или по другим причинам, но вы предпочитаете молча страдать в одиночестве.

## А что можно сказать о людях, кто годы спустя вспоминает, что они подверглись насилию в детстве? Не могли ли эти воспоминания заложить в их головы слишком энергичные психологи?

Большинство психологов непоколебимо утверждают, что человек в возрасте 30 лет может внезапно вспомнить то, что произошло с ним в 12 лет. Причиной тому наш механизм психологической защиты, использующий процесс так называемой «дизассоциации», иногда не позволяющий нам переживать или вспоминать «плохие» события. В особо трудных случаях (особенно если речь идет о детях в достаточно нежном возрасте) вы рассматриваете ситуацию как бы отстраненно от себя: «это все происходит не со мной». В данном случае вы ощущаете себя не столько жертвой насилия, сколько «посторонним наблюдателем». Вы как бы абстрагируетесь от собственного тела.

Дизассоциация может действовать в четырех направлениях: от осязания (вы не помните никаких прикосновений к себе), от поведения (вы не способны вспомнить, что с вами делали), от эмоций ( вы полностью стираете для себя эмоции страха, ужаса или реакции на боль) и, наконец, от осознания (вы отрицаете, что с вами вообще что-то происходило). Дизассоциация может пройти по всем четырем направлениям, или по любой их комбинации. Если совершенное над вами насилие было достаточно жестоким, то неудивительно, что психика использует все доступные защитные механизмы, чтобы перевести сознательную память о нем в область подсознания. И вы все «забываете», но психологическая матрица происшедшего остается в вас, как бомба замедленного действия. В результате вы будете сами дивиться своим, казалось бы, беспричинным депрессиям и необъяснимым

приступам плохого настроения. Но позже, когда ваш мозг решит, что вы достаточно созрели и окрепли для подобного знания, спровоцировать взрыв воспоминаний сможет любая мелочь.

Нужно ли говорить о том, что открывшееся вдруг в вашей памяти детальное воспроизведение произошедшего в детстве изнасилования станет серьезным психологическим шоком для любого взрослого человека? Психологи, работающие в этой области, сообщают, что подобные «открытия» приводят к моральным терзаниям такого порядка, что их и худшему врагу не пожелаешь. Потому маловероятно, что они «подсаживают» в вашу память с помощью гипноза ложные воспоминания или поощряют вспомнить то, чего реально не было.

## Можно ли определить, вдруг я подвергся изнасилованию, но «забыл» об этом?

На прошлое изнасилование нередко указывают признаки, не имеющие отношения к самому изнасилованию, поэтому не делайте поспешных выводов! Но следует обратить внимание на трудности в завязывании и поддержании отношений, а также проблемы в сексе. Если вас в детстве неоднократно насиловали, то свое отношение к изнасилованию вы пронесете через всю взрослую жизнь. Это может выражаться в том, что во время секса вам кажется, что это происходит не с вами, а также в скованности и даже легком отвращении к самому процессу. Обычной реакцией также является вагинизм (спазм мышц влагалища, не дающий пенису в него войти), а также боль во время близости, неспособность испытывать не только оргазм, но даже и возбуждение. Есть и противоположный вариант: неслыханное распутство, словно человек пытается доказать самому себе, что с ним «все в порядке». Возможными жертвами являются и те, кто достиг

многого, стремясь быть совершенными и «хорошими» людьми. Насилие часто заставляет вас считать себя «плохим», поэтому вы и пытаетесь, зачастую безуспешно, стать чистыми, как свежевыпавший снег.

Изнасилование ребенка — это грубейшее злоупотребление доверием, а доверие — едва ли не самое главное в человеческих взаимоотношениях. Помните: дети доверяют взрослым (особенно тем, кто живет с ними рядом), и они неспособны помыслить, что взрослый человек может принести им вред. Поэтому если вы сверхосторожны, или у вас даже развилась легкая паранойя насчет своей безопасности — бегом к сексопатологу: возможно, вы о чем-то «забыли».

## Куда мне обращаться за помощью?

С подобной проблемой можно справиться только в паре со специалистом. Ваш домашний доктор может порекомендовать вам психолога, но если такого врача нет, обращайтесь в ближайшую больницу — там всегда найдутся те, кто вам поможет. В конце концов достаточно пролистать разделы «Сексуальное насилие», «Изнасилование» и пр. в телефонном справочнике. Там вы найдете телефоны групп психологической поддержки и профессиональных психологов. Кроме того, вы можете позвонить напрямую в «Австралийское психологическое общество», где вам дадут телефоны специалистов, работающих именно в этой области. А если ваш лечащий врач не внушает вам доверия, то никто не запрещает вам сменить его и отправиться на поиски того, кто вам действительно сможет помочь.

## Что произойдет, если я обвиню в насилии надо мной конкретного человека?

Большинство жертв насилия первую часть жизни посвящают тому, чтобы доказать себе, что этого не

было, а вторую — на признание этого факта и попытку преодолеть последствия. Психотерапия может поднять из самых глубин вашего подсознания то, что вы считали надежно погребенным в течение многих лет, и вызвать невероятной силы гнев к человеку, сотворившему над вами насилие. Нередко именно в этот момент, когда правда наконец-то раскрывается, вы решаетесь обвинить насильника (возможно, подать на него в суд) и признаться во всем семье.

В 1995 году полицией австралийского штата Новый Южный Уэльс было зафиксировано 2272 случая сексуального насилия (по отношению к взрослым и детям). В том же году в местных судах было рассмотрено 218 исков по обвинению взрослых в сексуальном насилии над детьми, и еще 341 такой же иск расматривался в суде высшей инстанции. Немало исков было отозвано или они оказались слабо подкреплены доказательствами, хотя, по мнению врачей, процент заявлений, не имеющих под собой реальной основы (а попросту клевета), очень низок — большинство из тех, кто решился пойти в полицию с подобным обвинением, имеют для этого самые реальные основания.

Для того чтобы отказаться от наказания вашего насильника, есть лишь одна причина: ваша семья может испугаться скандала, который неизбежно возникнет вокруг подобного процесса. Если вы, к примеру, обвиняете собственного отца, который до сих пор содержит вашу мать и младших братьев и сестер, то его осуждение автоматически лишает вашу семью основной части дохода. По статистике в большинстве случаев семьи оказывают жертвам сексуального насилия всемерную поддержку. Ребенка легко заставить молчать, а если он что-то и сказал, то его слова можно легко списать на «детскую болтовню». Но взрослый человек уже намного сильнее, он способен не только осмысленно рассказать, что с ним произошло, но и найти доказательства. И ему поверят скорее, чем ре-

бенку. (Кстати, психологи не советуют рассказывать семье о случившемся, потому что груз последствий придется тянуть именно вам. Но если вы видите, что близкие стремятся заткнуть вам рот, сообщите об этом в «Австралийское психологическое общество» и смените «жилетку для слез».)

К сожалению, большинство из преступников, совершающих насилие над детьми, остаются гулять на свободе. Также частенько случается, что личность, которую вы обвиняете, к этому моменту уже мертва или (к счастью) ушла из вашей жизни, и его невозможно отыскать. Из тех же, кому предъявляют иск, лишь относительно немногие признают себя виновными. Но ваши шансы выиграть дело будут намного выше, если вы уже рассказывали о случившемся своим близким: подруге (другу), сестре, брату или матери. Да, нужно признать, что для любого суда «дело о давнем изнасиловании, некогда забытом, а теперь все же заявленном», является чем-то типа гранаты. И все же есть судьи, которые дают себе труд вникнуть в подобные дела и проследить за тем, чтобы они были рассмотрены по всей строгости закона.

## Чем мне может помочь психолог?

Для различных людей способы психологической коррекции также различны. И зависят они не только от того, какой вам был нанесен психический и физиологический ущерб, но и от толщины вашего кошелька, наличия времени на общение с психологом, а также от того, насколько у вас хватает сил сдерживать эмоции. Но чаще всего вам достаточно хотя бы один раз в неделю в течение от двух до пяти лет беседовать на темы, которых вам подсознательно хотелось бы избегнуть. Это очень болезненный процесс, и вам будет мучительно трудно его пройти, но он того стоит. Вам необходимо измениться и увидеть мир в новых красках! К сожалению,

многие пытаются смириться со своим прошлым и настоящим, как бы ужасно оно ни было. Помните: в пять минут такие вопросы не решаются, но время излечения зависит от вас: вы должны хотеть излечиться и должны посещать собеседования не реже чем раз в неделю. Также предпочтительнее делать перерывы в лечении, чем вкладывать все усилия в один короткий рывок.

Психолог обсудит с вами вашу жизнь, деликатно коснется факта изнасилования и его последствий, мешающих нормальной жизни. Возможно, вам потребуется весьма длительное время на то, чтобы *начать* сознательно обсуждать подобные вопросы — но это нормально. Суть такого общения в том, чтобы вытянуть хранящиеся у вас глубоко в подсознании факты и осознать их. Но есть люди, которые считают, что не нуждаются в собеседовании,— они уверены, что справиться с проблемой в их силах. Что ж, тогда помогите им дойти до здания суда или же выйти на связь с группой поддержки или с любой социальной группой того же типа. И суток не пройдет, как ваш «борец за справедливость» ощутит необходимость обсудить свою проблему с другими людьми. А особо — с доброжелательными и некритичными. И лучшим собеседником для него станет профессиональный психолог.

## ОБ ИЗНАСИЛОВАНИЯХ

До сих пор подобный акт окружен порой древними, порой нелепыми, а порой и откровенно скандальными мифами. Вот некоторые из самых распространенных:

- Женщины сами провоцируют насилие своим поведением и стилем одежды (насилуют лишь определенный тип женщин).
- Женщины получают от этого тайное удовольствие.

- Насильники чем-то больны и неспособны себя контролировать.
- Насильники не похожи на нормальных людей.
- Женщина всегда сумеет удержать мужчину «в рамках».
- Если женщина говорит «нет», то иногда это подразумевает «да».
- Изнасилование всегда предполагает применение силы или даже оружия.
- Не утруждайтесь заявлять об изнасиловании в полицию, если на теле не осталось физических следов насилия.

Все вышеперечисленные высказывания можно назвать «Сборником современных суеверий». Изнасилованием называется любой сексуальный акт, состоявшийся по принуждению другого человека (знакомого или не знакомого), без согласия того, на кого он направлен. Говоря другими словами: *НИКТО не имеет права коснуться вас, если вы сами этого не хотите.* Позвольте обратить особое внимание на два последних из вышеперечисленных высказываний, потому что многие женщины до сих пор продолжают в них верить.

Запомните: изнасилование далеко не всегда может быть следствием грубого физического насилия — угрозы не менее (если не более) эффективны. Изнасилование не всегда означает введение пениса насильника во влагалище жертвы — вас могут изнасиловать пальцами или некими предметами. Кроме того, вас могут изнасиловать как орально, так и анально — и плюньте в глаза тому, кто скажет вам, что так не бывает! Изнасилование в наши дни официально называется «сексуальным нападением», однако жертвы и служители правосудия обычно называют его именно изнасилованием (поэтому в этой главе я тоже называю его именно так).

В случаях изнасилования малолетних насильники обычно знакомы с будущими жертвами. Это мы с вами думаем, будто маньяки прячутся в темных аллеях.

А на деле все иначе. И чаще всего это те, кому мы доверяем, те, к кому мы испытываем симпатию. Половина насильников — это члены семьи, друзья, приятели, коллеги по работе. По статистике, лишь каждую пятую жертву насилует абсолютно незнакомый человек. Более половины всех изнасилований случаются в доме — либо у вас, либо у насильника. Чаще всего жертва сама впускает насильника в дом, поскольку хорошо с ним знакома. На втором месте по частоте насилий стоят общественные парки, улицы и автостоянки. По времени пик изнасилований приходится в ночь с пятницы на субботу, с шести вечера до шести утра. 60–80 % изнасилований приходятся на темное время суток.

В большинстве случаев мужчина насилует женщину. За период с 1989 по 1991 год (последние статистические данные), 90,2% жертв насилия, обратившихся в полицию Нового Южного Уэльса, были женщинами. Среднегодовой уровень насилия над женщинами в девять раз превышал мужской! (Достаточно сравнить: 66,8% жертв среди женщин на 100 000 населения с 7,5% мужчин). Да, бывает, что и мужчин насилуют, но это все же чаще случается среди гомосексуалистов. Если мужчину насилуют, то обычно либо в детстве, либо в тюрьме, и насильником мужчины практически всегда оказывается другой мужчина. Уважая статистику, я посвятила этот раздел в первую очередь изнасилованным женщинам, хотя признаю, что изнасилованные мужчины испытывают не меньшие страдания, и (на что очень надеюсь) в полиции к ним относятся так же.

## Как мне действовать сразу после изнасилования?

В самую первую очередь нужно как можно скорее добраться до места, где вы будете в полной безопасности. Если изнасилование произошло дома, заприте все двери и окна и тут же позвоните друзьям (или членам се-

мьи), а также в полицию. Конечно, в полиции *предпочли бы*, чтобы вы сперва позвонили им, но если вы до этого обзвонили друзей и близких, то в полиции к вам отнесутся с пониманием. (К тому же сам факт таких звонков потом может стать доказательством, если дойдет до суда.) Но если вы не хотите обращаться в полицию, то свяжитесь с местным Центром пострадавших от сексуального насилия.

Ни в коем случае не стирайте одежду, в которой были в момент нападения. Разумеется, вы можете переодеться, но прежнюю одежду сложите в мешок и передайте полиции. Не вставайте под душ, не принимайте ванну — вообще не мойтесь и не пытайтесь косметическим или любым другим способом загримировать следы физического воздействия на вас. Кроме того (особенно если вас изнасиловали орально), ничего не ешьте, не пейте и не курите до тех пор, пока у вас изо рта, влагалища и ануса не возьмут образцы на анализ. Попытайтесь удержаться и не ходить в туалет до медицинского осмотра: это повысит качество со-

**«Когда я учился в 10 классе, девушка из нашей школы обвинила другого нашего ученика в изнасиловании. Она была очень умная и красивая, а он — воплощением школьного спортсмена-красавца. Это разделило школу: девушки верили ей, а парни были на его стороне. Но когда его признали виновным, все изменилось. Мы все знали, какое давление оказывали на девушку в суде, и стали смотреть на нее по-новому, с уважением. Репутация парня накрылась медным тазом. Я спросил его: «Зачем ты это сделал? Ты ведь мог получить любую девушку, стоило лишь пожелать». А он ответил: «Приятель, она сама попросила и сама этого хотела». И он не испытывает совершенно никакой вины».**

***Тони, электрик, 26 лет***

«Я познакомилась с этим парнем в ночном клубе, и мы зашли ко мне выпить кофе. Он весь вечер рассказывал, какое у него горе, потому что его девушку недавно изнасиловали, и он теперь не знает, что ему делать. Мне показалось совершенно очевидным, что мы с ним останемся просто друзьями, и что от него меньше всего следует ждать гадостей. Но я ошиблась. Едва я закрыла дверь, как он повалил меня на кушетку, прижал одной рукой, а второй сорвал с меня трусики. Я ужаснулась, но головы не потеряла и сказала, что мне надо сходить в ванную и поставить диафрагму. Выйдя из комнаты, я, не дожидаясь, пока он догадается, что я делаю, тут же подскочила к телефону и позвонила в полицию. Полицейские приехали немедленно, но он уже успел смыться».

*Анетта, консультант, 24 года*

бранных улик. Если инцидент произошел у вас дома, ничего не трогайте и оставьте все, как есть. (Но если вы, находясь в шоке, уничтожили большинство из следов, все же не особо переживайте – полиция прекрасно понимает, что в такой ситуации вы не способны мыслить рационально.)

Что же касается чисто эмоциональной стороны происшедшего, то здесь у всех бывает поразному. Но в любом случае одна мысль о том, что насильник может вернуться, повергает вас в шок (как говорится, коленки трясутся). Многие женщины испытывают (вполне естественную!) ярость, но есть и такие, кто начинает винить во всем себя, и только себя. К моменту приезда полиции вы можете вести себя по-разному (в зависимости от вашего темперамента): кто-то впадает в истерику, а кто-то словно замерз изнутри; одни рвут на себе волосы, другие спокойны, как айсберги. Довольно часто жертвы изнасилования ведут себя с полицейскими грубо, это

скорее норма, чем отклонение (в конце концов, копы — мужчины, а в данный момент любой мужчина вызывает у вас чувство ненависти!). Все подобные реакции обычны и нормальны. Не думайте о том, как вы выглядите в данный момент. Не сдерживайтесь и позвольте выплеснуться всему, что накопилось.

## Что будет, когда приедет полиция?

Если вы живете в крупном городе, то полицейские после вызова приедут через считанные минуты (их направят из двух ближайших участков) в сопровождении детектива и следователя. Если вы живете в сельской местности, то ждите визита участкового полицейского. Они начнут задавать вам вопросы, чтобы получить краткое описание происшедшего. Они обследуют и зафиксируют место преступления. Кроме того, они предложат вам медицинское обследование (но только с вашего согласия). Но помните, что экспертиза должна быть проведена не позднее чем через 72 часа с момента преступления.

Даже если вы не собираетесь подавать в суд, все же советую вам пройти медэкспертизу. Кроме того, вам предложат помощь психолога, которого можно вызвать в любой момент.

Если вы согласны, вас отвезут в ближайший полицейский участок или больницу, где можно будет провести медэкспертизу (обычно используется специально предназначенный набор инструментов для экспертизы изнасилований). Затем полиция примет у вас официальное заявление и ознакомит с последствиями в том случае, если вы захотите дать ему ход. Нет, полиция не будет настаивать на том, чтобы вы обязательно заявили на своего насильника. Все зависит только от вас. Если вы хотите просто зафиксировать факт и заберете свое заявление, никто вас больше тревожить не станет. (Однако и в этом случае власти могут предпринять дополнительное

расследование, если это потребуется.) После этого вы можете ехать домой, а полиция займется поисками вашего насильника (если вы этого потребуете, дав ход своему заявлению).

Чаще всего вас больше не станут трогать до самого суда, но, возможно, вызовут на опознание насильника (лично либо по фотографии).

Если насильник при нападении угрожал вернуться, то полиция (после задержания) может принять меры, чтобы защитить вас от его нападок до суда.

К сожалению, в жизни вы не можете ожидать постоянной защиты в лице красавчика-офицера (как в кино), так что вам самим также следует обезопаситься, постоянно находясь среди людей. Подумайте о переезде к семье или друзьям или пригласите кого-нибудь пожить к себе, чтобы не оставаться в одиночестве. То, что насильники возвращаются, скорее миф, чем правда. Да, бывает, что и возвращаются. Однако это единичные случаи. Но если вы не чувствуете себя в безопасности, то лучше (для вашего же спокойствия!) принять все доступные вам меры предосторожности. После такого шока возвращаться в пустую квартиру не рекомендуется.

## Каковы доводы за и против судебного процесса над насильником?

О большинстве изнасилований в полицию вообще не сообщают. По данным австралийского статистического бюро, лишь четверть жертв прибегает к помощи закона (имеются в виду совершеннолетние женщины). Что касается мужчин, то их заявления вообще единичны. Почему? Есть две основные расхожие сентенции: первая — что «полиции до этого дела нет», и вторая — что «это дело житейское, нечего поднимать шум» (особенно если вас изнасиловали во время свидания). Кроме того, многие не решаются обнародовать случившееся по

причине элементарного стыда, или же поскольку чувствуют себя отчасти виноватыми в случившемся, или же опасаются, что либо им не поверят в полиции, либо суд над насильником станет для них слишком сильным стрессом.

Если вы все же решаетесь подать заявление, то большинство из вас желает довести дело до суда, особенно если изнасилование произошло недавно. (Вы можете подать иск и через несколько лет, однако отсутствие улик наподобие акта медэкспертизы может сильно снизить ваши шансы на выигрыш дела.)

Если вы решились на суд, то отбросьте все иллюзии: для жертв насилия это весьма неприятная процедура. К тому же адвокаты насильника исследуют всю вашу прошлую жизнь под микроскопом с целью найти все, что может вас дискредитировать. Их задача — обелить своего клиента, очернив при этом вас. Фактически, вся ваша жизнь до момента изнасилования и даже платье, которое на вас было надето в тот день, не имеют отношения к самому факту насилия, но тем не менее они попытаются извлечь из полученной ими информации максимум пользы. Будьте готовы к тому, что все ваше белье — и грязное и чистое — будет выставлено на всеобщее обозрении. Уверяю, не у каждого хватит нервов выдержать такое. Да, вас будут защищать, вам будут оказывать моральную поддержку психологи и советчики, и все же гарантирую, что уже к исходу первого дня процесса скамья свидетелей более чем наполовину опустеет. А адвокаты противной стороны этим немедленно воспользуются. Затем начнутся вопросы вроде: «Вы сказали «нет», но всем своим поведением давали понять, что вы не против. Можете ли вы это опровергнуть?» От таких вопросов плывут мозги, но попытайтесь сосредоточиться на самом факте и тщательно продумывать каждый ответ. Я говорю все это не для того, чтобы отговорить вас от обращения в суд. Я лишь хочу,чтобы вы осознали, на что именно вы идете.

Чуть более трети исков по поводу сексуального насилия, рассмотренных в 1991 году в местных и верховных судах штата Новый Южный Уэльс, оказались выиграны. Если вам удастся выиграть дело, считайте, что вы одержали одну из важнейших битв в своей жизни. Но если вы проиграете процесс — готовьтесь к худшему. Вам станет казаться, что вам никто не верит (хотя на самом деле это не так). В действительности это означает лишь то, что вашему насильнику повезло с адвокатом, или же что ваш случай по каким-то причинам невозможно доказать. Да, конечно, есть такие жертвы насильников, что у суда не остается никаких сомнений в том, что преступление было совершено: они настолько травмированы, что у них хватает сил лишь на слезы и жалобы.

## Как могут отреагировать на подобное событие близкие люди?

Не бывает двух одинаковых семей. В одном доме после пережитого с вами будут сюсюкать и пытаться обернуть в вату, а в другом могут не поверить или сказать: «Ты давно на это нарывалась! Нечего было носить такие короткие юбки!» Друзей это обычно шокирует, а подруги начинают бояться как за вас, так и за самих себя. Кстати, частенько бывает, что вам не верят только потому, что те, кому вы рассказываете, — сами потенциальные жертвы. Поэтому они могут вообразить, что вы могли что-либо сделать, чтобы избежать случившегося.

Ваши друзья-мужчины, ваш парень, отец и брат могут воспылать праведным гневом против насильника. Большинство из них просто сотрясают воздух, однако есть и такие, что реально кладут все силы на то, чтобы отомстить. Помните: после драки кулаками не машут. Вам лучше отойти в сторонку — что бы они ни делали, вам это уже не поможет. Бывает и так, что семья или друзья заставляют вас подать заявление, в то

время как вы сами этого не хотите. Впрочем, бывают и прямо противоположные случаи. Чаще всего это зависит от личности насильника: был ли это друг семьи, сосед или случайный хулиган, поймавший вас на темной улице. В любом случае старайтесь, чтобы ваше решение не зависело от давления окружающих.

По словам полицейских, с которыми я разговаривала, большинство любовников и женихов морально поддерживают своих девушек после подобного события (но это, очевидно, зависит от того, как эти мужчины вели себя со своими любимыми еще *до нападения*). Но если *он* действительно любит вас, то он приложит все силы, чтобы вас утешить и в будущем обезопасить даже от минимального риска повторения подобного. А у некоторых парней даже развивается комплекс вины: почему их не было рядом, когда вам угрожала опасность?

## Как может подобное событие повлиять на ваше будущее?

Изнасилование может (так оно обычно и происходит) повлиять на всю дальнейшую жизнь жертвы. Это очень тяжелый жизненный опыт. Его последствия зависят от *вашего* типа характера, от степени жестокости нападения, от вашего собственного восприятия случившегося, вашей сексуальности, возраста, культурного уровня и даже от вашей религии. В Австралии редко встретишь жертву насилия с тяжелыми физическими повреждениями, но психические нарушения встречаются практически у всех жертв. Типичны страх, невроз, депрессия, гнев, стыд, строптивость и полное неверие в помощь общества. Но больше всего это отразится на вашей сексуальной жизни. Вам может показаться, что вы никогда больше в жизни не только не получите удовольствия от секса, а не допустите даже мыслей о нем. Представить чьи-то прикосновения к своему обнаженному телу, даже простые поцелуи «в щечку» — этого уже с лихвой

достаточно, чтобы почувствовать себя дурно. Поверьте: это нормально, но решать эту проблему должен профессиональный психолог.

У вас может появиться насущная потребность выговориться. Вам необходимо, чтобы все остальные поняли, насколько это ужасно, опасно, и еще вам необходимо, чтобы вам поверили. Для всех жертв изнасилования необходим курс собеседований; редких визитов к психологу в течение пары месяцев будет недостаточно. Не мучайте себя, пытаясь в одиночку преодолеть жуткие последствия насилия. Да, рано или поздно вы, вероятно, сумеете с этим справиться, но не лучше ли позвать на помощь профессионалов? Не стесняйтесь обратиться в полицию, в Службу жертв сексуальных нападений или в «Австралийскую ассоциацию психологов» за помощью квалифицированного консультанта. Вы выжили после нападения — прекрасно! Консультант поможет вам вернуться к нормальной жизни.

## А куда мне обращаться, если это произошло давно?

Угрозы, чувство стыда, неспособность рассказать о случившемся кому бы то ни было — да мало ли что еще может помешать вам обратиться за помощью непосредственно сразу после изнасилования. Вам может поначалу показаться, что вы сумеете справиться с проблемой в одиночку. И все же рано или поздно вы почувствуете, что вам необходима помощь. И тогда уже не имеет значения, сколько прошло времени с того дня — месяц или десять лет. Вы по-прежнему нуждаетесь в совете, в законе, в психологе. Не теряйте времени — свяжитесь с полицией или с местным Обществом жертв изнасилования. Или позвоните в ближайшую клинику и запишитесь на прием к психологу. Большинство этих служб работают круглосуточно. В конце концов, вы можете связаться с общественными организациями, надо лишь

поискать в телефонном справочнике разделы: «Насилие» и «Изнасилование».

## Как снизить вероятность подвергнуться изнасилованию?

*На улице:*

- Одевайтесь так, чтобы одежда не мешала вам бежать. Не обременяйте себя множеством сумок и пакетов.
- Ждите общественный транспорт только на хорошо освещенных остановках. По возможности, избегайте поездок на автобусе и в электричке поздно ночью или очень рано утром.
- Если вам необходимо ехать в это время, садитесь как можно ближе к водителю. Если вы на машине, паркуйте ее только на хорошо освещенных улицах (никаких темных тупичков!). Ночью ходите исключительно по хорошо освещенным улицам и избегайте прогулок по паркам и прочим неосвещенным местам.

*Дома:*

- Установите на двери глазок и задвижку.
- Если у вас есть деньги, установите в доме сигнализацию, а к кровати подведите «кнопку тревоги».
- Никогда не открывайте дверь, прежде чем не убедитесь, что там стоит человек, которому вы доверяете.

*При знакомстве:*

- Ведите себя так, чтобы исключить малейший намек на сексуальные отношения с чужими людьми.
- Дважды подумайте, прежде чем пригласить малознакомого мужчину на кофе, и трижды – прежде чем согласиться прийти к нему. Особенно если вы

оба выпили. Есть мужчины, полагающие, что если они заплатили за ваш ужин, то вы обязаны расплатиться с ними за это сексом. Если вы в нем не уверены, то лучше платите за себя сами, пока не узнаете этого человека как следует.

- На первые встречи приезжайте на своей машине – слишком часто «знакомства» заканчиваются изнасилованием, именно когда подвозят домой. Доверяйте своей интуиции. Если в вашем новом знакомом вы заметили черты жестокости, или вас просто что-то насторожило в его словах или поведении, лучше отпроситься на минутку в туалет и по дороге попросить официанта или охранника вызвать вам такси. Заодно предупредите их, что сидящий за вашим столиком мужчина ведет себя весьма подозрительно. Вернувшись, притворитесь больной и скажите, что уже вызвали такси. Если он предложит отвезти вас домой, найдите повод отказаться.

***Если на вас напали***

- Лучшее решение – попытаться удрать. Если есть шанс, то сделайте это без колебаний.
- Если же вас лишили возможности бежать, создайте как можно больше шума, поднимите крик на всю округу. Постоянно носите при себе свисток (есть свистки, которые можно носить на ухе как клипсу) и пользуйтесь им при малейшей опасности. Не стесняйтесь лягаться, кусаться и наносить самые подлые удары (в пах, в горло, двумя пальцами в глаза). Оружием может послужить также и связка ключей и даже ваша сумочка (если в ней много тяжелых преметов).
- Но если у вас есть шанс заговорить с насильником – используйте его. Например, вы можете сообщить ему, что вы беременны, и если он изнасилует вас, то это убьет ребенка. Или что у вас СПИД или герпес – короче, все, что только может отпугнуть здорового человека.

# Глава 9. Фантазии

## Отбросьте чепуху вроде «а я думала, что ты меня любишь» — жаркие фантазии делают реальный секс еще жарче

Первая сексуальная фантазия у меня была в семь лет, и теперь мне стыдно призаться, что она была об Энгельберте Хампердинке. Мой отец был просто помешан на этом певце, который выглядел вдвое хуже, чем пел, и уже тогда смотрелся минимум на сто лет. Намазанные бриолином волосы, уложенные волнами как у Боба Хоука, смуглая кожа, оттененная блестящими костюмами, и брови, которыми девушка могла опутать свои пальцы,— мне он казался ходячим секс-символом.

Беда заключалась в том, что я понятия не имела о реальном сексе, что со всей очевидностью и подтвердила моя фантазия. В ней я похитила Энгельберта и спрятала его за нашим домом. (По какой-то причине его вполне устраивало, что ему приходится целыми днями ничего не делать, а лишь стоять на бетонной дорожке.) А я тайком навещала его, и тогда он — сейчас узнаете! — *проводил по моим рукам шкуркой от бекона.* Как это эротично, не правда ли? Почему мысль об этом была настолько приятна, что приводила в трепет

мое девчоночье тельце, до сих пор остается для меня загадкой. С тех пор я миллион раз рассматривала обложки его пластинок, но до сих пор не могу понять связь между Энгельбертом и шкуркой от бекона – пожалуй, единственное сходство между ними в том, что оба они были скользкими.

Успокойтесь, мои последующие фантазии – по странности – даже рядом не стояли с тем истинным перлом, однако я, подобно миллионам людей, до сих пор получаю большое удовольствие от игры своего воображения. Фантазируют буквально все: мужчины, женщины и (разумеется) дети, и на это имеется множество причин. В царстве фантазий не существует правил. Там никто не назовет нас праведными или неправедными, приятными или гадкими, извращенными, грязными или просто отвратительными, потому что (слава Богу) никто еще не изобрел устройства для чтения мыслей. Поэтому мы свободны изобретать идеализированные ситуации, которые невыполнимы или недостижимы в реальной жизни. Прыщи, целлюлит, судороги, менструации, ссоры с приятелями и подругами, «благоухающие» гениталии и дети, которые клянчат печенье, – они все магически исчезают в фантазиях. В наших мечтах любовники точно знают, когда, как и что надо сделать, чтобы вызвать у нас головокружение от желания, потому что режиссеры на этом шоу – мы сами.

Не найти двух людей, у которых фантазии совпали бы, но их объединяет одно: страстное желание избавиться от того, что считается социально принятым. Если в реальной жизни вы задерете юбку вашей секретарше и повалите ее на стол, то вас обвинят в сексуальном домогательстве. А в мире вашей фантазии она сделает вам восхитительный минет. Фантазии помогают избавиться от стресса повседневной жизни. Грезы о некоем роскошном ямайце, приносящем вам на солнечном пляже не только коктейль, бес-

конечно более привлекательнее мыслей о том, где раздобыть денег, чтобы на следующей неделе заплатить за квартиру.

Наши фантазии в основном крутятся вокруг того, что мы никогда не хотели бы испытать в действительности — некоторые попросту *ужаснули* бы нас, если бы реально произошли. (Придя домой и обнаружив свою подружку в постели с шестью рабочими, вы почувствуете себя совсем не так, как в своих бесплотных мечтаниях об этом.) Но тем не менее влияние фантазий на наши либидо и сексуальную жизнь огромно, и в некоторых случаях их осуществление привело бы нас в восторг. Чем больще вы фантазируете, тем выше ваше либидо. Можно только гадать, что появилось первым, цыпленок или яйцо, но зато достаточно хорошо известно, что чем больше вы думаете о сексе, тем больше вы его хотите. Это делает фантазии самой дешевой и наиболее эффективной сексуальной помощью. Более того, они создаются по заказу пользователя. Вы можете по своему желанию включать их или выключать, и они вносят разнообразие в нашу сексуальную жизнь без осложнений и отчаяния, присущих реальным любовным отношениям. Они добавляют жизни пикантность неверности, не требуя расплаты за нее.

Фантазия и мастурбация шагают рядышком, как бекон и яичница, и большинство людей имеет одну излюбленную фантазию, которая всегда приводит к оргазму. Исследования показывают, что больше половины из нас фантазирует каждый раз, занимаясь любовью с партнером. По оценкам сексологов, *реальная* цифра (то есть когда над душой не стоит наш партнер, заглядывая через плечо, чтобы увидеть, в каком месте опросника мы поставили галочку) значительно выше. Все те, кто фантазирует во время секса, отмечают, что любовная жизнь приносит им больше удовлетворения, чем тем, кто этого не делает. А фантазируем

мы вовсе не обязательно о других людях или ситуациях. Нередко мы воображаем, как выглядим сами, или представляем, что партнер делает с нами в тот момент, когда он это делает, потому что из-за своей позиции не можем «видеть» это своими глазами.

Независимо от мотивации и игры *вашего* воображения, вам будет нелегко найти сексолога, который бы не включил фантазию в рецепт для горячего секса. Вот краткое изложение некоторых общих тем и реальных исповедей, а также советы, как использовать фантазии для улучшения сексуальной жизни как в постели, так и вне ее.

## В ЕГО МЕЧТАХ: 10 НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МУЖСКИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ

– Милый, о чем ты думаешь? – спрашивает она, романтично устроившись на кушетке и положив голову вам на плечо.

– Э.... мм... о том, как сильно я тебя люблю.

– О, как мило! – восхищается она. А то, что действительно проносится в вашей голове, может оказаться любым из...

### 1. Фантазии о вашем нынешнем партнере

Я серьезно. Это самая частая сексуальная фантазия о том, что вы сделали, или хотели бы делать, с вашей подругой. (Это, между прочим, и ее любимая фантазия.) Забудьте пышногрудую блондинистую шведку, умоляющую трахнуть ее еще и еще,– сценарии, где в главной роли ваша подруга, возникают гораздо чаще и с большей вероятностью. Почему? А потому, что доступная «плоть и кровь» иногда возбуждает силь-

нее, чем недосягаемая, так как имеется хороший шанс, что фантазия может воплотиться или уже воплотилась.

## 2. Занятие сексом с другой женщиной (не вашей партнершей)

Часто это бывшая любовница, подруга вашей девушки, возможно, знаменитость. Нетрудно разобраться в психологии этой фантазии: многие люди страстно желают заняться сексом с кем-то новым, и фантазия является наилучшей возможностью удовлетворить это страстное желание без риска потерять по дороге нынешнего партнера. Если женщина в фантазии является девственницей, то вы воображаете себя в роли учителя, наставника в мире гедонических наслаждений, опытного любовника. Если у нее еще и большие груди, то — выбирайте значение из многообразия психологических теорий. Фрейдисты сказали бы, что вы все еще держитесь за мамочкин фартук, поскольку груди (то есть молоко матери) являются символом вашего детства. Более разумные психологи скажут, что вы один из тех типов, которые отождествляют большие груди с самой сексуальной женщиной.

## 3. Оральный секс (в любом варианте)

Это практически популярнейшая фантазия у обоих полов. Однако фантазия о феллацио имеет одну существенную особенность: женщина делает это не для того, чтобы *доставить* удовольствие. *Она* делает это, чтобы *получить* удовольствие,— боготворя ваш могущественный пенис, всхлипывая, бормоча, умоляя позволить ей взять его в рот, облизать его продолжительными и сладострастными движениями языка. Все это сопровождается возгласами вроде: «Боже, какой

**По словам работников «секса по телефону», самые популярные фантазии у звонящих мужчин:**
**37% — доминирование**
**23% — секс со школьницами**
**15% — анальный секс с женщиной**
**9% — секс с двумя женщинами**
**5% — переодевание в женскую одежду**
**4% — секс с пожилой женщиной (зачастую со своей тещей!)**
**3% — сексуальные оргии**
**2% — секс с лесбиянками**

он огромный», и, разумеется, *она* не только проглатывает сперму до последней капли, но потом еще и облизывается. Это верх блаженства почти для всех мужчин (и очень легкий для нее способ сделать блаженство реальным).

Женский вариант фантазий на эту тему также не вызывает удивления. Очевидно, многих женщин оральный секс заводит больше, чем обычная близость, и они считают его основным источником удовольствия (это вам следует знать, чтобы довести ее до *безу-уумия*). К тому же часть из нас все еще тайно считает оральной секс «более грязным», чем обычная близость, отсюда огромный «возбуждающий» фактор.

## 4. Секс с двумя или более женщинами

Это — взрослый мужской эквивалент детских фантазий на тему, что вас случайно заперли в кондитерской. Если заниматься сексом с одной женщиной хорошо, с двумя женщинами, должно быть, вдвое приятнее. Добавьте к этому щепотку лесбийской любви, и большинство из вас начинает дрейфовать в страну грез с выражением «ах, если бы...» на лице. В фантазии вы представляете себя половым гигантом, способным неоднократно доводить обеих женщин до безумных оргазмов. В действительности же большинство из вас беспокоится (сознательно или подсознательно)

о том, удовлетворяете ли вы как следует хотя бы одну женщину, поэтому неудивительно, что такая фантазия остается лишь фантазией. Исследования показывают, что огромное большинство мужчин не хочет (а фактически не справилось бы) в реальной жизни столкнуться с таким сексуальным вызовом.

**! 55% мужчин и лишь 27% женщин фантазировали о сексе втроем.**

Фантазии типа «оргий» не только лишены реальных неудобств, возникающих в жизни («Не могла бы ты передвинуть ногу? А то твои пальцы упираются мне в нос»), в них вы магическим образом способны неоднократно достигать оргазма. Наблюдение за тем, как две женщины занимаются любовью (особенно женщины, которых вы знаете, и зачастую одна из них — ваша партнерша) является другой распространенной мужской фантазией. Классическая версия этой фантазии выглядит так. После работы вы приходите домой и неожиданно застаете свою девушку, одетую в прозрачное белье и свернувшуюся на кровати с любовницей, выглядящей как богиня. Руки, наручники, потом, разумеется, сольная партия трепещущего язычка, но кульминационный момент всегда наступает, когда они умоляют вас присоединиться к ним, чтобы ощутить «настоящую штуковину».

## 5. Наблюдение за тем, как другие занимаются сексом, и/или оказаться наблюдаемым

Это назвается вуайеризмом (подглядыванием) и эксгибиционизмом (выставление себя напоказ). Верно, немногие смогли бы удержаться от подглядывания за парой, занимающейся сексом, если бы получили

гарантию, что их не застукают, тем не менее вуайеризм является фантазией, потому что сексом занимаются интимно и, главным образом, уединенно. Да, мы наблюдаем по телевизору, как пары занимаются сексом, но нам редко удается видеть такое *вживую*, к тому же в этом есть определенная притягательность типа нарциссизма: мы воображаем, будто я один/одна из этой пары, потому что не можем видеть себя со стороны, когда занимаемся сексом. Даже если вы делаете это перед зеркалом, то все равно невозможно увидеть всю картину, и вы наверняка пропустите самые интересные моменты, потому что будете слишком заняты.

Некоторые возбуждаются от мысли о подглядывании за тем, как другой мужчина занимается сексом с вашей партнершей, ведь она обладает таким неукротимым сексуальным аппетитом, что вы один не можете его удовлетворять. Неудивительно, что лишь немногие (смелые или глупые) личности претворяют такие фантазии в жизнь.

Эксгибиционистские фантазии чаще всего возникают в отношении других людей, восхищающихся вами. Вы устраиваете потрясающую демонстрацию, а лицезреющий обычно завидует вашим сексуальным навыкам, отчаянно желая оказаться на месте персоны, с которой вы занимаетесь любовью. Это фантазия, повышающая эго.

## 6. Она мастурбирует для вас ( или подглядывание за ней тайком)

Наблюдение за тем, как она «играет с собой», занимает одно из первых мест в списке мужских желаний — вероятно, это добавляет вам уверенности в том, что секс нам нужен не меньше, чем вам. Тайное шпионство удовлетворяет ваше любопытство: а чем это она занимается, когда меня нет дома?

## 7. Анальный секс

Это не подразумевает, что вы имеете «гомосексуальные наклонности», потому что задний проход, бесспорно, является эрогенной зоной, особенно у мужчин. Многие из вас желали бы, чтобы женщина ввела палец в ваш анус (или хотели бы иметь анальный половой акт), но при этом вы боитесь, что она примет вас за гомика, если вы такое предложите. Поэтому остается лишь фантазировать.

## 8. Рабство (фантазии с привязываниями или связываниями)

Оказаться связанной — это ее любимая фантазия, а связывать кого-то — чаще ваша. И это прекрасно срабатывает, если вы сыграете в эту игру в реальной жизни! В основе «рабских» фантазий лежит власть — или она в твоих руках, или ты уступаешь ее целиком другому,— причем оба варианта имеют свою привлекательность. Иногда это может означать, что вам хочется привязать ее, а не связывать (вы не испытываете чувства, что она действительно принадлежит вам); в большинстве случаев такая фантазия приходит на ум потому, что она является темой многих сцен в эротических книгах или фильмах.

Садомазохистские (С и М) фантазии менее распространены, но не так уж и редки. Садизм есть причинение боли кому-то; мазохизм сводится к испытыванию боли вами. Наиболее умеренные фантазии С и М связаны с хлестанием и шлепанием. В умах некоторых людей удовольствие и боль неразрывно связаны, в действительности же шлепки увеличивают приток крови к половым органам (и поэтому возбуждают нас по физиологическим причинам).

Агрессивность распространена в животном мире: у самок некоторых животных овуляция наступает только тогда, когда самец их кусает. Иногда мазохистские

фантазии возникают от подсознательного представления о порочности секса (вы должны быть наказаны за то, что он вам нравится).

## 9. Имитация изнасилования

Вопреки представлениям большинства женщин, когда мужчина фантазирует о принуждении женщины к сексу с ним, он не хочет ошеломить ее насилием, а наоборот, поразительной сексуальной техникой и обаянием. Она сначала говорит «нет», но потом уже не может отказать столь суперпривлекательному мужчине. Действие нередко происходит в темницах в стиле диснеевских мультиков, никому не причиняется вреда, а жертва наслаждается даже больше самого «насильника». Если она заставляет вас заниматься сексом, вы станете получать удовольствие от сексуальной покорности, что весьма отличается от роли, которую вы наверняка играете в реальной жизни. Обычно это освобождение от повседневной обязанности всегда быть на высоте.

## 10. Секс с другим мужчиной

Некоторые сексуальные фантазии или фантазии о сексе втроем включают другого мужчину, они весьма распространены и не подразумевают, что вы скрытый гей; это всего лишь означает, что вы сексуально любопытны (см. «Я гей?» на стр. 412).

# ЕЕ ГЕДОНИСТИЧЕСКИЕ ИГРЫ: 10 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЖЕНСКИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ

От сексуальных мыслей наши животики начинают ныть, по коже пробегают мурашки, а влагалища увлажняются. Женщины, считающие себя хорошими лю-

бовницами, фантазируют чаще. Более того — те, кто готовится к будущему сексу фантазируя, легче возбуждаются и наслаждаются сексом в полной мере. Почти все из нас фантазируют во время мастурбирования, но многие включают фантазию и во время секса, особенно если возникает проблема с приближением оргазма.

## 1. Фантазии о теперешнем партнере

Они почти одинаковы для обоих полов по описанным выше причинам.

## 2. Секс с другим мужчиной (не вашим партнером)

Для большинства женщин это бывший любовник. Некоторые испытывают «изменнические» чувства или чувство вины после особо страстной встречи с прошлым. Не надо терзаться, это нормально. Исследования показывает, что мы не склонны выходить замуж за тех, к кому испытываем наибольшее сексуальное влечение (большинство предпочитает не рисковать и сделать выбор, который нам кажется более разумным). Поэтому вы можете любить своего теперешнего друга, но бывший любовник может все же возбуждать вас сильнее.

Если вы фантазируете о ком-то другом, то это признак старого как мир синдрома «хочу того, кого не могу иметь». Увы, мораль и такие неприятные вещи, как СПИД, не позволяют нам заниматься сексом со всеми, кто нам нравится. Но увлечение одним партнером еще не означает, что все другие желанные мужчины отбрасываются в сторону, поэтому с позывом к измене приходится так или иначе справляться. Самым безопасным выходом послужит наше воображение, а оно поразительно изобретательно. Мысленно мы можем заниматься сексом с черным мужчиной (если вы белая

женщина), ведь у него огромный член, а другой цвет кожи делает его ужасно экзотичным); с неопытным юношей (он воспринимается как более сексуально активный, член у него тверже, а вы, будучи более опытной, командуете парадом); со знаменитостями. Хотя в действительности все эти звезды совершенно не такие, какими их рекламируют, они все равно кажутся интереснее среднестатистического человека. Продолжением этой фантазии станут мысли о том, какую вы приобретете известность, если заполучите его: прогулка под ручку с голливудской звездой есть мощнейший способ поднять себя в собственных глазах и подтверждение вашей привлекательности.

## 3. Секс с другой женщиной

Однополые фантазии *нам* будут больше по душе, чем *им*, потому что для нас они кажутся более приемлемыми. Мы также гораздо менее склонны зацикливаться на страхах о возможной гомосексуальности. Женщина в таких фантазиях обычно не знакома нам, но она всегда точно знает, что надо делать, чтобы возбудить нас, потому что она одна из нас.

## 4. Нечто новое, что вы хотели бы попробовать

Здесь снова на сцену выходит старая бредятина из серии «хорошие девочки этого не делают». В то время как в своих фантазиях большинство женщин неистово изобретательны и одарены богатым воображением, очень немногие осмелятся признаться партнеру в желании испробовать нечто «заковыристое», опасаясь осуждения. В подобном случае наилучший выход — прокрутить такой сценарий мысленно. Для тех, кто открыт, фантазирование есть также форма репетиции, повышающей предвкушение переживания этого

в действительности. В этот тип фантазии включены связывание, секс втроем, групповой секс и подглядывание за другими. Занятие сексом на публике является другой популярной фантазией: мы возбуждаемся больше, чем наш любовник, и это удовлетворяет наш скрытый эксгибиционизм.

## 5. Нам делают оральный секс

Это для нас самый быстрый, наиболее эффективный (а иногда *единственный*) способ достижения оргазма, поэтому неудивительно, что он преобладает в наших фантазиях.

Парень наших мечтаний не только любит дарить нам оральный секс, он настолько увлечен им, что готов чуть ли не залезть к нам внутрь и не вылезать оттуда несколько дней. Часто он для нас сексуальный раб: высокий, отпадно красивый и мускулистый. Мы приказываем ему делать нам оральный секс по первому требованию (и несколько часов подряд), но он еще кормит нас, делает потрясающие массажи, готовит еду и стелет постель.

## 6. Фантазии, включающие романтичный секс

В таких фантазиях охотно признается большинство женщин, вероятно, потому, что они наиболее «приемлемые». Так или иначе, считается более изысканным сказать: «Моя фантазия – заниматься любовью на тропическом пляже на закате», чем: «...заниматься оральным сексом с папой Римским во время торжественной мессы, пока остальные прихожане мастурбируют». Романтичные фантазии – это секс с эмоциональным довеском, и они весьма напоминают дамские романы: великолепный мужчина, неспособный любить только одну женщину, встречает нас,

**! У 76,9% женщин бывают сексуальные сны. 71,8% женщин наслаждаются и возбуждаются от некоторых порножурналов и порновидео. 60% рассказывают партнерам о своих фантазиях. И 33.6% затем их осуществляют.**

его ошеломляет наша внешность и неотразимая индивидуальность, а потом он обладает нами на залитом лунным светом пляже. Лично я не знаю ни одной женщины, у которой были бы романтичные фантазии, но психологи заверили меня, что они есть у большинства «нормальных» женщин (так что, наверное, я могу спокойно причислить моих подруг к извращенкам).

## 7. Принуждение к сексу против нашего желания

«Безопасное изнасилование» является весьма распространенной женской фантазией, но она настолько далека от реальности, что глупо даже называть это изнасилованием. Страстные и сильные, но редко жестокие и причиняющие боль, «насильники» в нашей голове разительно отличаются от реальных, потому что они всегда у нас под контролем.

И опять эта байка про «хороших девочек»: мы избавляемся от ответственности, когда Мужчина нашей мечты берет нас силой и «делает» покорными, и тогда мы можем расслабиться, потому что в сексуальной игре мы стали всего лишь пешками. На противоположном конце спектра расположены фантазии, в которых мы заставляем его заниматься с нами сексом, и нередко в местах, где преобладает мужское общество, например в зале суда или на деловой встрече. Нас привлекает возможность стать нападающей стороной или иметь физическое превосходство над мужчиной, потому что в реальной жизни обычно все наоборот.

## 8. Мужчина находит вас неотразимой

Если вы настолько великолепны, сексуальны, длинноноги и ошеломляющи, что мужчина не может с собой совладать, то вы опять освобождаетесь от ответственности. Это любимая фантазия для женщин, которые все еще чувствуют, что нуждаются в «разрешении», чтобы дать волю своим желаниям, а также приятная греза для многих из нас. Кто не хотел бы быть настолько красивой, чтобы мужчины падали к нашим ногам!

## 9. Занятие проституцией

Эта фантазия тоже нравится женщинам, которые могут быть сексуально подавленными в реальной жизни. В этой фантазии они дают волю своей истинной сексуальной натуре, пряча ее под маской платной любви. Это секс на продажу, лишенный обязательств, и изумительный шанс показаться в выгодном свете. То, что мужчины платят за занятия сексом с вами, также уверяет вас в собственной привлекательности: вы сделаете кое-что такое, что сильно хочется мужчинам, и они готовы ради этого раскошелиться. Раздевание — более распространенная разновидность данной фантазии: вы безжалостно дразните мужчин, и они, возбудившись от зрелища вашего тела, расстегивают ширинки.

## 10. Секс с незнакомцем

В реальности этот вид секса срабатывает довольно скверно. Зато в фантазиях он дает потрясающее вознаграждение. Отпадают всякие (часто скучные) обязанности, связанные с отношениями,— это секс ради секса, и наградой ему является чистое, незамутненное удовольствие. Вы можете быть настолько сексуально раскрепощены, насколько вам хочется, потому что вы

не только никогда не увидите его снова, но и он не знает, кто *вы*, поэтому не сможет распустить о вас какие-либо непристойные слухи. Секс с «безликим» мужчиной возбуждает еще больше. *Он* подходит к вам сзади, вы *его* лишь чувствуете, но не видите, и можете заниматься сексом, не встречаясь с ним взглядом.

## Я СТРАННЫЙ, ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЙ ИЛИ ОБРЕЧЕН СТАТЬ ЭКСГИБИЦИОНИСТОМ?

Расслабьтесь! Почти во всех случаях необычные сексуальные грезы являются признаком яркого воображения, а не отклонения от нормы. Вот вам ответы на некоторые вопросы относительно фантазий.

### Мужчины и женщины фантазируют об одном и том же?

Да, хотя есть различия. Часто *его* фантазии имеют более определенный характер, так как мужчины склонны сосредотачиваться на тех вещах, которые они уже проделывали, а не на тех, которые они хотели бы попробовать, в то время как мы делаем все наоборот. Также мужчины более активны в своих фантазиях, сосредотачиваясь на результате, к которому они приводят воображаемого партнера. Женщин больше волнуют свои и ответные чувства. Мужчины зачастую фантазируют, когда их сексуальная жизнь неудовлетворительна, а женщины больше фантазируют, когда удовлетворены ею. И в то время как много фантазирующим женщинам обычно удается осуществить хотя бы часть воображаемого на практике, мужчины в этом смысле не столь удачливы.

Нет двух людей с одинаковыми фантазиями, если даже они одного пола, но беглый просмотр десяти наиболее распространенных фантазий показывает, что

у них есть общая тематика. Почему все не фантазируют об одном и том же? Причина в индивидуальных предпочтениях. Некоторые готовы убить ради свежеочищенных устриц, других тошнит от одной мысли о моллюсках. То же самое справедливо и для секса.

## Часто, когда занимаюсь сексом со своим любовником, я фантазирую о ком-то еще и от этого чувствую себя виноватой

Работа воображения не только полезна для взаимоотношений, она может и спасти их. Вполне естественно, что наступает состояние пресыщения, когда вы ночь за ночью спите с одним и тем же человеком, и мысленное проигрывание возбуждающей сексуальной фантазии улаживает эту проблему, никому не причиняя вреда. Многие врачи-сексологи такое рекомендуют. Потворствование своим желаниям в воображении не является неверностью, в реальной жизни — да. Единственно, когда вам действительно стоит встревожиться,— это если вы фантазируете *каждый раз*, и никогда не возбуждаетесь просто от своего партнера. В таком случае пора спасать вашу сексуальную жизнь, так как вы потеряли желание к своему любовнику.

## Что делать, если мои фантазии являются «ненормальными» или полностью не соответствуют моему характеру? Означает ли это, что я скрытый псих?

Большинство врачей утверждает, что нет такого понятия, как ненормальная фантазия, *пока человек способен различать воображаемое и действительное*. Существует большая разница между самыми безумными мечтаниями и желаниями и намерением воплотить их в жизнь. Странные, отклоняющиеся от нормы фантазии

могут быть признаком действительного полового извращения, но для подавляющего большинства они таким признаком не являются.

Если тема насилия возникает упорно и постоянно, если все ваши фантазии сосредотачиваются на одном определенном сценарии, который у вас вызывает беспокойство, или если вы осознали, что теперь не можете достичь оргазма без прокрутки в голове этого сценария, то, вероятно, следует проконсультироваться по этому поводу с психологом. Редко случается, чтобы человек настолько зацикливался на одном определенном «ролике», что без него он не мог бы возбудиться, но вы могли оказаться редчайшим случаем, одним из миллиона, с которым такое приключилось (другими словами, вам, вероятно, нечего беспокоиться). Представьте свой мозг в виде автобуса. Вы его водитель: ведете автобус куда хотите, подбираете столько пассажиров, сколько считаете нужным, и приказываете им выходить, доехав до места назначения.

Если вас возбуждает явно странная фантазия, но у вас нет стремления осуществить ее в реальной жизни и вы на ней не зациклены, то что в этом плохого?

## Являюсь ли я гомосексуалистом, если у меня возникают гомосексуальные фантазии?

Однозначно, нет. Почти у всех были (или есть) эротические фантазии о сексуальных отношениях с лицами своего пола, и эти фантазии входят в пятерку самых распространенных. И фантазия сама по себе обычно не является признаком того, что вы действительно гей. Вам в реальной жизни встречался человек того же пола, с которым вы страстно хотели бы заняться сексом? Являются ли у вас такие желания навязчивыми? Не возникает ли у вас ощущения, будто вы заперты не в своем теле? Нравится ли вам заниматься сексом с противоположным полом? Вот более сущест-

венные вопросы. Даже если у вас были случайные гомосексуальные связи, то это вовсе не означает, что вы гей. В реальной жизни многие подростки экспериментируют со своими сверстниками того же пола (мальчики потому, что противоположный пол для них недосягаем, а девочки потому, что им «не позволено» спать с мальчиками). Даже будучи взрослыми, мы можем иметь одну или две случайные гомосексуальные связи просто из любопытства.

## Следует ли мне рассказывать партнеру о своих фантазиях?

Это сложный вопрос. С одной стороны, пересказ фантазий может запустить вашу сексуальную жизнь на огромную высоту. А в худшем случае это может ее уничтожить. Вы определенно рискуете, особенно если вы не знаете партнера достаточно хорошо. То, что вы считаете нормальным, он/она может счесть «извращением»; все зависит от их индивидуальных взглядов, воспитания и морали. Не думайте, что если нечто возбуждает вас, то партнер будет чувствовать то же самое.

У мужчин часто возникают проблемы с реакцией на фантазии партнерши, так как они воспринимают их как критику в свой адрес – мол, ее не устраивает «только с ним». По тем же причинам женщины часто испытывают ревность и незащищенность. Я действительно не рекомендовала бы делиться фантазиями, в которых действуют ваши общие знакомые (за исключением знаменитостей, с которыми вы вряд ли встретитесь), и не стала бы делиться любыми необычными фантазиями, если не доверяю человеку и не знаю его настолько хорошо, чтобы мне была гарантирована здравая и положительная реакция. Будьте особенно осторожны и сперва убедитесь, что партнер понимает, почему вы делитесь своей фантазией. Разъясните, хотите ли вы «проиграть» фантазию

в реальности, или просто приоткрываете свои интимные мысли. (Если вы женщина и пересказываете, например, фантазию, связанную с изнасилованием, то очень ясно дайте понять, что вы не просите о ее реальном воплощении.)

Если кто-то делится с вами своей фантазией, то отнеситесь к этому с уважением. Не будьте слишком резкими по отношению к его/ее тайным грезам, особенно если его/ее фантазия не из тех, на которую вы надеялись. Не вздумайте пересказывать чужие фантазии даже лучшим друзьям, и уж тем более сразу пускаться в рассуждения о том, почему у человека возникла *именно* такая фантазия. Ведь на самом деле он вовсе не хочет, чтобы в следующий раз вы заявились в гости к родителям в красном кожаном платье с соблазнительным вырезом. Это всего лишь фантазия. С другой стороны, остерегайтесь свидания с тем, кто сразу начинает рассказывать о своих странных фантазиях (или связанных с насилием), особенно если вы женщина.

## Что делать, если у меня нет фантазий?

Вы не одиноки, хотя и относитесь к незначительной части населения. Те, кто утверждает, что не фантазирует, обычно имеют подсознательные причины для подавления фантазий (например: они неприемлемы из-за жесткой морали или строгого воспитания). Несколько лечебных сеансов могут чудесным образом раскрыть или раскрепостить воображение.

Некоторые, хотя и не сомневаются, что у них бывают сексуальные грезы, просто не умеют использовать свои творческие способности. Возможно, вы вообще не особо творческая личность и предпочитаете иметь дело с фактами и цифрами, или считаете, что выдумывать разные истории — это пустая трата времени (свойственная чудакам и детям). Немного расслабьтесь и почитайте о фантазиях других людей

(начните с реальных историй, приведенных в этой главе; если вы хотите большего, то купите «*Женщину сверху, или Влюбленные мужчины*» Нэнси Фридей). Этого обычно бывает достаточно, чтобы расшевелить мозги и запустить собственные фантазии.

## ОГНИ, КАМЕРА, ЭРЕКЦИЯ!

На первом свидании не рассказывают о влюбленности в учителя начальной школы и малиновом желе. Однако если вы вместе уже достаточно долго, то было бы здорово поделиться фантазиями, разыграть кое-какие из них, открыто поговорить о сексе и, что самое главное, убедиться, что ваши сокровенные мысли не станут известны всем уже на очередной вечеринке.

Буквально тысячи из нас тайно используют фантазии для достижения оргазма во время секса, поэтому их воплощение может стать самой чувственной сексуальной игрой за несколько последних лет. Соблазнительные барменши, медсестры-нимфоманки, женщины-госпожи и покорные молодые любовники, сексуальные рабыни и султаны, мускулистые байкеры и строгие деловые женщины: выберите подходящую роль и представьте себя героями фильмов (снимая себя на видео) – хотя я настоятельно советую не превращаться в них *окончательно*. «Конечно, это только для твоих и моих глаз», – мурлычете вы во время страстных объятий. Но совсем другое дело, когда вы бросаете партнера и уходите к его лучшему другу, а копию кассеты «случайно» роняете в почтовый ящик вашей матери.

Как лучше всего предложить разыграть фантазию или узнать о фантазиях партнера? Подождите, пока вы оба не окажетесь доверчиво расслабленными, затем скажите, что прошлой ночью видели поразительный сексуальный сон. Перескажите его партнеру и понаблюдайте за его реакцией. Если тот приятно возбудится, то признайтесь, что это был не сон, а ваша давняя

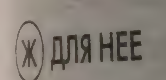
фантазия, и попросите рассказать о каких-нибудь своих. Когда вы начнете говорить, то относительно легко будет вставить: «Слушай, меня осенила чудная идея. Почему бы нам немного не позабавиться?»

Попробуйте выбрать фантазии, привлекательные для *обоих*, особенно для первого раза, и заблаговременно разработайте вдвоем сценарий: во что каждый из вас будет одет, как будет себя вести он, и как она. Затем подключите воображение и украсьте всю историю, добавив к сценарию несколько сюрпризов, или пройдя в этом направлении еще дальше. Можно также попробовать записать по три любимые фантазии вместе с указаниями о том, как бы вам хотелось их осуществить. Напишите их на отдельных листках бумаги и положите в банку, а потом, когда к вам придет желание поиграть, любой из вас сможет выудить очередной листочек. Вы не будете знать, чья это фантазия, пока не развернете его, и партнер тоже.

Разыгрывание фантазий не обязательно должно быть буквальным. Вытянули листок с фантазией об анальном сексе, но не хотите заниматься этим реально? Тогда изобразите анальный секс, на самом деле работая «по-собачьи». Для игр со связыванием используйте чулки и галстуки, а не грубые веревки; и нет необходимости туго завязывать узлы — идея заключается в том, чтобы только изображать борьбу, а не связывать партнера всерьез, так как это может нарушить кровообращение.

Нет необходимости в чрезмерно дорогих аксессуарах (хотя о них стоит подумать, готовясь к любимым фантазиям): черные чулки и высокие каблуки превратят ее в проститутку; джинсы, отсутствие рубашки (и соответствующее подобострастное выражение лица) превратят его в секс-раба.

Не забудьте подготовить место действия, используя музыку и разные комнаты дома (переберитесь на улицу, если так будет лучше), но не придавайте этому особого



значения. Не надо дословности, ведь вы воссоздаете лишь «настроение» фантазии. Кстати, не удивляйтесь, если в первый раз кто-то (или вы вместе) будет едва сдерживаться, чтобы не хихикнуть. Общий смех – тоже составная часть представления. Не останавливайтесь, и вы почувствуете спад приступов смешливости, как только начнете погружаться в происходящее.

Одно лишь предостережение: перед тем как что-то начинать, договоритесь о сигнале, означающем «немедленно остановись». Это особенно важно, если ваши сексуальные игры включают связывание или шлепки. Частью фантазии может быть просьба о милосердии, но как вам узнать, наигранная она или реальная? Но если не считать этого, то весь мир для вас – сцена, а вы – суперзвезды. Вот вам каждому по фантазии для вдохновения.

## (Ж) ДЛЯ НЕЕ

### *Роль строгой госпожи*

Полностью измените традиционные роли и станьте Хозяйкой его судьбы (ну, хотя бы на час).

Если у вас есть какая-нибудь кожаная одежда, наденьте ее. Импровизируйте – кожаный жакет поверх черного нижнего белья (чулки, подвязки, увеличенный бюстгальтер и никаких трусиков) будет в самый раз. Другими словами, что-нибудь обтягивающее, черное и короткое – самое сексапильное!

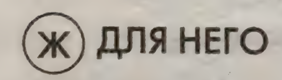
Если есть какая-нибудь одежда из поливинилхлорида (ужасно неудобного блестящего материала), то вытащите ее из кладовки. Его костюм очень прост: ничего. Его нагота в сочетании с вашей одеждой создаст соответствующую обстановку и заставит его чувствовать себя беспомощным и уязвимым.

Если не сумеете изобразить на лице нечто жуткое и угрожающее, то просто сделайте его бесстрастным. По мере своих возможностей станьте непоколебимо

безжалостной. *Покажите* ему, кто его хозяин, заявив, что он плохо себя вел, и вы намерены его наказать. Прикажите ему сесть или лечь, отвернув голову, свяжите ему руки за спиной (подталкивая его вперед в покорную позу).

Теперь он – голый, с завязанными глазами и связанный – полностью находится в вашей власти! Если партнер действительно вошел в эту роль, то он может попросить, чтобы вы отстегали его кнутом или деревянной ложкой. Бога ради, пусть удары будут болезненными, но не причиняйте сильную боль. (Теперь самое время показать этому ублюдку, что вы чувствовали, когда он флиртовал с Рэйчел на той вечеринке.)

Его мольбы о том, чтобы вы остановились,– тоже часть игры. Отказывайте до тех пор, пока вы или: а) не станете настолько возбуждены, что со страшной силой возжаждете секса, или б) любой из вас не сочтет, что в фильме, который вчера вечером крутили по ящику, актеры и то играли лучше. Скажите ему, что вы проявите милосердие, но при одном условии – что он СЕЙЧАС ЖЕ вас изнасилует!



## ДЛЯ НЕГО

### *«Насильственное» совращение невинной*

Это запрещенный секс для вас обоих, и легкая игровая роль для начала. Не паникуйте, здесь нет абсолютно никакого насилия или боли. Это очень умеренная версия распространенной фантазии о «имитации изнасилования», куда добавлен элемент лишения девственности. «Сопротивление» и «принуждение» добавлять по вкусу!

Она обнажена, вы одеты (обычно не имеет значения во что, но строгий костюм может добавить игре элемент «зрелый мужчина и молодая женщина»). Она притворяется, будто открывает свою сексуальность наедине, стоя перед зеркалом и поглаживая себя. Вы тихонько подходите сзади и закрываете ей глаза рукой.

Ощущение ее обнаженной кожи, прижатой к грубой ткани, вызывает возбуждение из-за новизны ощущения. Намекните, говоря тихим голосом, что вы наблюдали и фантазировали о ней неделями. Если ей по душе такие разговоры, то у нее есть шанс на продолжение.

Пока вы рассказываете ей о том, что вы намереваетесь делать с ней и что она должна сделать для вас, начните нежно ласкать ее тело губами и руками. Когда она начнет таять, прибавьте элемент напряженности и напомните ей, что она находится в вашей власти. Все еще стоя позади нее, аккуратно заводите ее руки за спину, одной рукой удерживайте ее запястья, а другой — продолжайте ласкать.

Теперь выполните все обещания. Сначала ей следует сопротивляться любому новому предложению, затем, будучи «поверженной», она позволит вам продолжать (все время притворяясь, будто не наслаждается). Вы берете на себя инициативу, делая вид, будто каждое прикосновение она испытывает впервые в жизни.

«Ну давай, ты же хочешь этого»,— шепчете вы наконец. Она вяло протестует, затем сдается и позволяет вам проникнуть в нее. (Помните, она неопытна, и *это* у нее в первый раз.) Приостановитесь и спросите, хорошо ли ей, а войдя в нее, действуйте нежно.

## РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ РАССКАЗЫВАЮТ ВСЕ

Я попросила четырех очень разных людей поделиться своими любимыми фантазиями и дословно записала их. Заранее предупреждаю, что в них есть несколько непристойных слов!

### Кэтрин, 24 года, медсестра

У меня много фантазий, но одна из них возбуждает меня больше всего. Мне представляется, что я иду мимо стройки, и мускулистые рабочие начинают мне свистеть. Я настолько взволнована,

что начинаю спешить, спотыкаюсь и получаю растяжение лодыжки (но мне, разумеется, не больно). Подбегают двое, поднимают меня и спрашивают, не хочу ли я присесть. Они приводят меня в комнату, где рабочие обедают (остальные парни очень кстати уезжают перекусить в паб), сбрасывают со стола пивные банки, газеты и переполненные пепельницы и укладывают меня на него. Один становится на колени, чтобы массировать мне лодыжку.

— Как вы себя чувствуете? — спрашивает он.

— Замечательно, — восторженно отвечаю я.

— Вид у вас немного напряженный, — говорит другой.— Хотите, я помассирую вам плечи? Ведь вы испытали настоящее потрясение. — И его большие сильные руки принимаются за работу.

К этому моменту я уже возбуждена, поэтому бесстыдно говорю:

— Жаль на этом останавливаться.

Дополнительного поощрения им уже не нужно, и один из парней проводит рукой по моему бедру и начинает поглаживать клитор через трусики, которые уже стали влажными. Другой раздевает меня выше пояса и начинает посасывать и покусывать соски. Потом с меня слетают трусики, чьи-то пальцы погружаются в меня и играют с клитором, который я ощущаю как шарик, погруженный в горячее масло. Первый все еще «обрабатывает» мои соски и шею, второй просовывает голову мне между ног и делает лучший в жизни оральный секс. Я кончаю, громко вскрикивая, а первый парень расстегивает ширинку и трахает меня, а его приятель смотрит и мастурбирует.

## Карен, 21 год, студентка

Каждый вторник по вечерам, мы с приятелем и еще одна парочка идем в кино. В моей фантазии у входа в кинотеатр я задерживаю взгляд на очень симпатичном швейцаре: синие глаза, длинные волосы, высокий и хорошо сложенный. Этот волнующий обмен взглядами нас взаимно притягивает. На середине сеанса выбираюсь в туалет, а у самого выхода из зала стоит тот самый швейцар. Я останавливаюсь, его глаза не спеша рассматривают мое тело. У меня сразу же намокают трусики — жутко возбуждаюсь.

Он молча берет меня за руку и ведет по коридору. Я следую за ним словно потерявшаяся девочка. Он ведет меня в аппаратную, откуда я могу видеть каждого сидящего в кинотеатре, включая моего парня. Затем укладывает меня на стол и проводит рукой по внутренней стороне моего бедра. Его большой палец массирует клитор, затем он подключает язык, и все мое тело взрывается у него во рту. Это невероятно эротичная ситуация — парень мне совершенно незнаком, а я могу видеть моего приятеля, безмятежно смотрящего фильм. Ах, какая я гадкая! Я слезаю со стола и встаю напротив стены, приподняв зад, чтобы он мог трахнуть меня сзади. Он без предупреждения вонзает в меня пенис, и я начинаю так громко стонать, что несколько человек на последнем ряду оборачиваются. Мы трахаемся страстно и быстро, а я все время наблюдаю за своим парнем, доедающим попкорн.

## Джеф, 30 лет, менеджер на производстве

В реальной жизни мне приходится общаться с фантастически красивой женщиной, которая работает по внешним связям и рекламе. В моей фантазии на нашу еженедельную встречу я прибываю пораньше. Она поднимается по лестнице впереди меня, и я наблюдаю за ее задницей, двигающейся под короткой деловой юбкой. На ней блузка, которая мне особенно нравится, причем сейчас она слегка расстегнута, и под ней нет бюстгальтера.

— Жаль, что у нас обычно нет времени пообщаться. А мне хотелось бы узнать вас получше, — говорит она, запирая дверь офиса и поручая секретарю отвечать на все звонки.

Я «не понимаю», почему, и изо всех сил надеюсь, что это именно то, о чем я подумал. Она сидит на столе, жестами приглашает меня сесть на стул

**Из всех наших сексуальных фантазий та, где любовники связывают один другого, является самой осуществляемой. 23% мужчин (25% женщин) только фантазируют об этом, а 27% мужчин (26% женщин) сделали сказку былью.**

перед собой, затем раздвигает ноги в туфлях на высоких каблуках так, что я оказываюсь между ними. И я вижу, что на ней нет трусиков. Она сидит на столе, спокойно разговаривает о делах и словно ничего не имеет против того, что я уставился на ее полностью выбритую киску, которая уже увлажнилась. В конце концов она проявляет жалость, встает и расстегивает молнию на моей ширинке. Потом вытаскивает мой пенис, опускается на колени и со знанием дела принимается за работу. Я кончаю за долю секунды до того, как в дверь стучит ее секретарша, сообщая о прибытии на совещание других сотрудников. Та выпрямляется, вытирает рот бумажной салфеткой и ждет, пока я приведу себя в порядок, а уже потом впускает остальных.

## Брюс, 26 лет, электрик

Мне уже делали намеки скучающие домохозяйки, но прежде мне никто не нравился. В фантазии меня просят установить светильник в ванной. Я стучу в дверь, и мне открывает этакая крошка. Очевидно, она собиралась принять душ, потому что надела халат, а в руке у нее полотенце. Мой пенис просыпается. Она проводит меня в ванную и спрашивает, не буду ли я против, если она примет душ, пока я работаю, потому что очень опаздывает. Кто бы возражал? Я делаю вид, будто устанавливаю светильник, но она так близко и во всей своей красе, намыливает груди и свою киску. Она выключает душ и просит, чтобы я подал ей полотенце. Я говорю: «Не стоит беспокоиться, позвольте мне вас вытереть».

Я начинаю с плеч, затем спускаюсь на пол, чтобы вытереть ей ноги. Она кладет руки мне на голову и стоит с раздвинутыми ногами, а я вдыхаю аромат ее киски и облизываю маленький клитор, пока она не начинает сжимать бедра вокруг моей головы так сильно, что я не могу это выдержать. Бедра мягкие и влажные, а ее смазка стекает вниз по ногам. Она просит меня трахнуть ее, что я и делаю. Я наклоняю ее над ванной и трахаю сзади, заталкивая пенис так глубоко, что она с трудом удерживает равновесие.

# Глава 10. Сексуальные мифы

**Большинство пар занимаются этим 2,5 раза в неделю, ваш лучший друг трахается чаще вас, а также прочие секреты и небылицы**

Страшно подумать, в какую чепуху в отношении секса и собственного тела мы верили. Моя приятельница Сара много лет пребывала в полной уверенности, что если мужчина не реализует свою эрекцию, у него потом долго будут болеть яички. До сих пор не могу переубедить Тодда, который полагает, что есть такие женщины, которые могут забеременеть чуть ли не от воздуха. А моя бабушка утверждала, что может определить, сохранила ли девушка девственность, по тому, как она закидывает ногу, садясь на велосипед. Сейчас, когда я стала специалистом в области секса, мне легко отличить правду от вымыслов. И расскажу вам об этом. Хотя и я когда-то была полным профаном, а все «благодаря» просветительской деятельности моей подруги Дженни.

Дженни знала о сексе все. Маленькая глупышка, я слушала ее с раскрытым ртом. И верила каждому ее слову. «Внутри пениса находится кость». «Таблетки надо принимать вагинально». «Если отрезать палец от резиновой перчатки, его можно использовать как

**Существует ли любовь с первого взгляда? Мгновенно может вспыхнуть желание, но любовь — вряд ли, уверяют эксперты. Для любви необходимо узнать человека.**

презерватив». «Мужчины с большим носом — обладатели большого пениса». Дженни также «научила» меня пользоваться тампонами — «их надо просто горизонтально положить *у входа* во влагалище». И я недоумевала, что так долго делают девчонки, закрывшись в туалете с коробкой тампонов? Я настолько была уверена в знаниях Дженни, что не удосужилась даже прочитать инструкцию по использованию тампонов.

«Прокладки — чушь! С ними невозможно плавать, заниматься серфингом и аэробикой!» И я мучалась, до боли сжимая ноги, чтобы тампон не вывалился. Как удивительно долго человек может пребывать в полном заблуждении относительно даже самых очевидных вещей!

Некоторые сексуальные мифы просто устарели вследствие изменения социальных ценностей и морали. Времена меняются, меняются люди, наука идет вперед. Но что удивительно? Даже в самых развитых странах большинство населения до сих пор очень малообразованно в вопросах секса. Итак, я расскажу вам правду, только правду и ничего, кроме правды. Обо всем, о чем порой не подозревают даже сексуально образованные люди. Дженни, этот раздел для тебя!

## 10 ПРИМЕРОВ САМЫХ ЧУДОВИЩНЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Большинство заблуждений основано на бессовестной лжи. Во времена наших родителей верили, что если девушка занимается мастурбацией, то она ослепнет.

Подобные вымыслы существуют и в наше время. Мы оказываемся удивительно доверчивыми, когда речь заходит о сексе, не способными задуматься и разобраться, где правда, а где ложь.

Настала пора поговорить об наиболее распространенных заблуждениях.

## Красивая внешность — гарантия прекрасного секса

Это не просто заблуждение, это чушь, ведь существуют законы природы. Никто не знает, что на самом деле находит привлекательным представитель другого пола. Пока вы изнуряете себя в тренажерном зале, чтобы хоть капельку приблизиться к желанным стандартам, исследования показывают, что мужчинам нравятся «настоящие» женщины, в теле, эдакие «пышки», не вписывающиеся в современные стандарты. То же самое можно сказать и о мужчинах. Наплевать на его рельефы!

Нас значительно больше привлекают приятная улыбка и чувство юмора, чем стальной торс.

Любовь нельзя купить (если только оба – и он, и она – изначально состоятельны). Самые счастливые пары те, где уравновешены такие категории, как здоровье, внешность, положение, образование, особенности характера и темперамент. Если кто-то из двоих намного превосходит другого в какой бы то ни было области, то равновесия не будет. Один станет считать, что другой «мог бы сделать и лучше», а другой – что вы недостаточно хороши.

Вам удалось затащить в постель самую красивую девушку (самого красивого парня) города. Сомневаюсь, что секс оправдает все ваши ожидания. Красивые люди, как правило, слишком озабочены своей внешностью и жаждут комплиментов, и в постели держатся скованно и неуверенно. Поэтому, если у них нет других достоинств, все их внимание будет сосредоточено

**Миф: первый шаг всегда делает мужчина.**
**Реальность: это они так думают. Но на самом деле в 70% случаев инициатива исходит от женщин. Взглядом, улыбкой и другими невербальными приемами женщина подталкивает мужчину к первому шагу.**

только на том, чтобы все время выглядеть эффектно. А хороший секс далек от аккуратности, здесь и пот, и скомканное белье, и слипшиеся волосы. Настоящему любовнику нет дела до складки жира, остатков спермы на щеке или лобкового волоска, застрявшего меж зубов. Принимаются во внимание только ощущения. Вы далеки от совершенства в сексе, если в самый ответственный момент думаете, а не растеклась ли ваша тушь. То же можно сказать и мужчине, который беспокоится, а не растрепалась ли его прическа.

## Секс — главное в отношениях

Сколько бы времени вы не проводили в постели, вам придется общаться друг с другом и вне спальни, если у вас серьезные отношения, а не случайная связь. Жизненные потребности человека можно грубо разделить на духовные (потребность в общении с другими), интеллектуальные (умственное развитие), эмоциональные (потребность любить и быть любимым) и сексуальные. Нельзя сбрасывать со счетов секс, хоть он и является только 1/4 наших потребностей.

Специалисты утверждают, что лишь 20% людей говорят, что секс самое важное в жизни, остальные 80% – считают его «приправой» к хорошим отношениям. Исследования ученых такого солидного института, как Кинси, отмечают, что неудовлетворенность сексом крайне редко является главной причиной развода (хотя и упоминается, как одна из второстепенных причин). Общее мнение экспертов сводится

к следующему: те, кто половую жизнь признает хорошей или хотя бы нормальной, считают секс столь же важным в отношениях, как и общность интересов, доверие и любовь. Если сексуальная жизнь неудовлетворительна, она становится центром взаимоотношений и постепенно разрушает все остальное.

## Большинство пар совершенно счастливы в сексе

«Если Джон не трахнет меня хоть раз в день, он становится совершенно бешеным»,— доверительно шепчет ваша подруга после бокала вина. «А мы уже *много лет* в постели этим не занимаемся»,— хвастается другая. Почему же чужая сексуальная жизнь кажется нам более интересной? Причин достаточно, и одна из них — разный уровень отношений. Разве можно сравнивать длительные супружеские отношения и секс с недавним партнером? Нервная система человека устроена так, что со временем она слабее реагирует на те же раздражители. Но это не значит, что позднее сексуальная жизнь становится неинтересной, она просто становится другой. Если ваш партнер знает, на какие кнопочки нажать, чтобы запустить

***Настоящими романтиками являются мужчины, а не женщины. Из опроса, в котором приняли участие 700 влюбленных, выяснилось, что к четвертому свиданию влюбилось 20% мужчин, а женщин только 15%. К двадцатому свиданию 45% женщин были еще не уверены в своих чувствах, а таких мужчин было только 30%. Инициаторами разрыва также преимущественно являются женщины. Мужчины более тяжело переживают прекращение отношений. Мужчины в три раза чаще, чем женщины, пытаются покончить с собой после разрыва.***

**Австралийцы в среднем занимаются сексом 116 раз в году. Наиболее сексуально активными в мире являются пары, которые живут вместе, но не в браке (146 раз в году). Одиночки занимаются сексом 69 раз в году, а супружеские пары — 118 раз.**

вас в космос (а он это хорошо знает, после стольких совместно прожитых лет!), то вы не будете испытывать неудовлетворенности. И вполне можете провести страстную ночь. Но жизнь берет свое, и у многих пар наступают периоды, когда им не до секса (маленькие дети, новая тяжелая работа и т. д.). Вот поэтому, после шести лет замужества, ваша сестра и привирает. Она уверена, что вы ведете бурную сексуальную жизнь, и не хочет признаться, что у нее такой нет. А может, и есть, но раз в месяц. Каждому свое.

## В среднем пары занимаются сексом 2,5 раза в неделю

Не надо забывать, что статистика приводит усредненные данные. Социологи опросили пару, которая *меняет* простыни три раза на дню, и супругов Джонс, которые занимаются этим раз в год, и еще тех, кто занимается сексом раз в неделю, раз в месяц и по праздникам, все сложили и разделили на количество недель в году. Результат готов.

Вы можете заниматься сексом каждый день в течение месяца, потом воздерживаться в течение двух следующих – и попадете под цифры статистики. К тому же есть еще месячные, болезни (одного или обоих парнтеров), просто недомогание, усталость, депрессия и много другого. И если вычесть эти дни, то мы, возможно, занимаемся этим чаще, чем средние пары.

Австралийская статистика приводит несколько другие данные – 2 раза в неделю. А последние дан-

ные показывают, что трое из пяти австралийцев занимаются сексом реже одного раза в неделю и всего 10–15 минут. Прискорбно, но факт.

## Мужчины занимаются сексом больше женщин

Написано много научных трудов, в которых специалисты пытались разрешить загадку XX века, а именно: как же так получается, что мужчина занимается сексом в три раза больше, чем женщина? (А если это так, то где же те женщины?) Возможно, это объясняется тем, что мужчины преувеличивают свои подвиги, а женщины — наоборот.

Мне кажется, наиболее близко подошел к реальности английский сексолог, который заметил определенную тенденцию. Под сексуальной жизнью женщины понимают только длительные отношения, «забывая» (иногда неосознанно) «одноразовый» секс. Таким образом, считает ученый, женщины занимаются этим в три раза больше, чем говорят. Смешно, но это уравнивает цифры.

## Он(а) завел(а) любовницу(ика), значит, он(а) меня не любит

Ничего подобного. Увлечения не имеют ничего общего с любовью, это только секс, а точнее, определенный секс. Он(а) увлечен(а) не другим человеком, а процессом. Секс на стороне — очень точное понятие, но мы почему-то не задумываемся, отчего наш партнер бежит из дома. Ученые обнаружили, что общее прошлое, близость и знание друг друга не только людей объединяет, иногда все может надоесть. И захочется заиметь маленький секрет. В основе такого увлечения — просто желание чего-то новенького. Плюс азарт охоты, плюс желание потешить свое «Я». Все мы страдаем от недостатка

внимания к нам, любимым. Поэтому, если он(а) завел(а) любовницу(ка), это не значит, что он(а) вас не любит. Но это значит, что он(а) вас не уважает.

## Теперь почти все пользуются презервативами, потому что боятся СПИДа

Хотелось бы. Люди покупают презервативы и даже носят их при себе, но пользуются ими не все. Юноши и девушки! Бушующие в вас гормоны могут сильно вас подвести, если вы не будете помнить о безопасном сексе! Есть еще одна группа людей, которая легкомысленно относится к сексу, считая, что СПИД им не грозит. Это разведенные и вдовы (вдовцы). Они чаще, чем те, кто не состоял в браке, занимаются сексом не предохраняясь. Трудно поверить, что образованные люди подвергают себя смертельному риску. Но чаще всего именно так. К сожалению.

## Если твой крик не разбудил соседей, секс не удался

Некоторые кричат и размахивают руками, другие просто машут флажком, но и те и другие получают одинаковую радость от футбола. Прекрасно, если ваш партнер кричит, но это зависит от человека. Многим женщинам требуется приложить изрядные усилия, чтобы дойти до оргазма, и все их внимание полностью сосредоточено на этом процессе. И им наплевать, услышит ли их весь мир. Есть молчуны и среди мужчин.

## Неважно, что у тебя есть, важно, как ты этим пользуешься

Частично — верно, частично — нет. Если ваш пенис на сантиметр короче среднего, вряд ли она это заметит. Но что делать, если он совсем маленький? Не ком-

плексуйте, возможно, она испытает неожиданные ощущения. Как правило, мужчины с небольшими пенисами — прекрасные любовники, которые уделяют достаточно времени прелюдии и не скупятся на оральный секс. Они лучшие любовники, чем жеребцы, рассчитывающие исключительно на свой детородный орган.

## Женщины не любят порно

Представителей обоих полов возбуждает порнография и эротика. Только разная. Мужчины предпочитают откровенное, жесткое порно, женщинам нравится мягкая эротика (желательно с сюжетом). Женщине порой следует смотреть порно, чтобы задуматься, может ли она сделать что-либо подобное, хочет ли попробовать испытать нечто новое. Чушь, что женщины не любят порно. Красивую эротику мы смотрим с удовольствием.

**!** ***Противоположности не притягиваются, а подобное тянется к подобному. Пары, у которых одинаковые ценности, жизненные позиции, интересы и взгляды на мир, могут с большей вероятностью сказать, что нашли «родственную душу», и обычно живут долго и счастливо. С другой стороны, хорошо, когда слабые стороны одного партнера, компенсируются сильными сторонами другого. Вот поэтому могут славно ужиться скромница и парень без комплексов.***

# ОБРЕЗАНИЕ: ОБРЕЗАННЫЙ ПРОТИВ НЕОБРЕЗАННОГО

Обрезание — удаление крайней плоти, было общепринятым религиозным обрядом. Но в Австралии редко делают подобную процедуру, несмотря на то, что доказано, что обрезание уменьшает риск заболевания раком,

а также инфекциями. Женщина может оказаться в постели как с обрезанным, так и с необрезанным мужчиной. Поэтому сейчас я расскажу о наиболее частых заблуждениях на этот счет.

## Обрезанный пенис выглядит симпатичнее

Это дело вкуса, смотря к чему вы привыкли. Взгляните на фотографию десятилетней давности. Какой уродливой кажется прическа, которая была тогда супермодной. Времена меняются, меняются и взгляды. Если вы спали только с обрезанными мужчинами, необрезанный пенис вызовет у вас удивление. И наоборот, в первый раз увидев обрезанный пенис, вам может стать смешно.

## Необрезанный пенис не такой твердый

Поверьте, кровь точно так же наполняет как необрезанный, так и обрезанный пенис. Просто в области головки первый чуть мягче. Только чуть. Совсем незначительно.

## Необрезанный пенис хуже пахнет

Да, необрезанным надо *более* педантично относиться к гигиене, вот и все. Но если парень моется регулярно, осторожно отодвигая до конца крайнюю плоть, пользуется хорошим мягким мылом, то разницы никакой.

***А это уже не миф: пенис мужчины азиатского происхождения в среднем на 2 см короче, чем у белого мужчины, а у того последнего, в свою очередь, он на 3 см короче, чем у темнокожего мужчины.***

## Необрезанные более чувствительны

Что правда, то правда. Поскольку головка их пениса покрыта кожей, то она не трется об одежду. Но это не значит, что они быстрее кончают.

Находясь во влагалище, они испытывают те же ощущения, что и обрезанные. Поэтому, если *он* утверждает, что так быстро кончил потому, что не обрезан, он врет. Ему надо вправить мозги, а не делать обрезание.

## Кто испытывает большее наслаждение — обрезанные или необрезанные мужчины?

Адриану сделали обрезание, когда ему было 24 года. Он один из немногих, кто имел сексуальный опыт будучи с необрезанным и обрезанным пенисом.

Вот что он рассказывает:

«Я англичанин, и мне не делали обрезание в детстве. Некоторые девчонки подсмеивались надо мной, в основном азиатки. Но я не обращал на это внимание. И не думал об обрезании, пока у меня не появилась опухоль на головке. Она росла и уплотнялась. Обычные гигиенические процедуры стали мукой для меня, но я стеснялся обратиться к врачу. Когда из-за сильных болей и секс для меня стал пыткой, я пошел в больницу.

Психологически я чувствовал себя очень мерзко, а потом еще и жуткая боль! Несколько дней казалось, что к моему пенису приложили раскаленный докрасна металл. Я не мог надеть трусы, ходил, повязанный платком, под усмешки своей подруги и друзей. Так прошли две недели, пока все не зажило и боль не утихла. Я не почувствовал большой разницы в сексуальных ощущениях, все было почти как всегда. Только во время нескольких первых сношений ощущения были, пожалуй, более острыми, но это скоро прошло. Что касается оргазма, то разницы нет никакой.

Скорее, мне нравится, что я обрезан. Гигиена стала проще (не надо отодвигать крайнюю плоть), и мне кажется, что пенис выглядит аккуратнее и привлекательнее. Если у меня будет сын, возможно, я сделаю ему обрезание, хотя это не совсем правильно – причинять такую боль. Зато, когда он вырастет, у него будет меньше проблем».

## ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

***Я и мой партнер — в норме?***

На этот наиболее часто задаваемый сексопатологам вопрос ответить сложнее всего. Как определить, что такое «нормальный»? Все люди разные. Люди мучаются этим вопросом, потому что верят во все небылицы. Им кажется, что у них все происходит не так, как у других, не так интересно и красиво. Но стоит ли стремиться быть «нормальными»? Это вредно и просто скучно. Неужели вы хотите быть среднестатистическими мистером и миссис Джонс? Это невозможно и не нужно. Сколько бы книг вы ни прочитали, вы никогда не узнаете, чем на самом деле занимаются другие в постели. Ведь одно дело — говорить, другое — делать.

Лучше поставьте себе цель: научиться здоровому, полноценному сексу, где нет ничего запретного и плохого, если вам обоим это доставляет удовольствие. Аргумент, что все остальные делают то-то и то-то, не должен существовать для вас. Не надо насиловать себя, если что-то вам неприятно. Вы считаете, что вам не хватает знаний? Почитайте литературу, она поможет вам разобраться в том, что считается обычной сексуальной практикой, и покажет вам разнообразие секса. Кстати, это поможет вам разобраться в себе. Кто вы? Благоразумный человек или ханжа?

***Во время акта мое влагалище издает такие звуки, как будто я пукаю. Какой ужас! Что делать?***

При некоторых позах, например «мужчина сзади», воздух попадает во влагалище и выходит оттуда с несколько неприятными звуками, мягко говоря. Это совершенно естественно, и пары, как правило, не обращают внимания на такое, либо вместе посмеиваются. Сколько неловких движений возникает во время близости, и носы сталкиваются, и губы не могут найти губы партнера. Чего только не происходит! Не стоит этого стесняться, тем более пугаться. Ну а если вы боитесь, что ваше тело сде-

лает что-то не так или издаст неприличные звуки, откажитесь от секса. Что вам важнее?

***У меня пахнет влагалище. Что делать?***

Французы называют запах женских гениталий «casolette», что означает «коробочка». Вас он раздражает? А большинству мужчин этот кисловатый запах нравится. Это естественный запах вашего организма. Поэтому ничего особенного предпринимать не надо. Пользуйтесь мягким мылом без запаха, носите белье из хлопка. И ешьте поменьше чеснока, он вызывает не только «несвежее дыхание». Но если запах изменился, появились выделения, обратитесь к врачу, возможно, у вас инфекция.

***Какое количество волос на лобке считается нормальным? Мне кажется, у меня слишком много.***

Ндаа... Опять это слово — «нормальный». Блондинки, брюнетки, рыжие, курчавые. Откуда все это разнообразие? Все это гены. Ваши папа с мамой слишком расщедрились на растительность внизу живота? Брейтесь, удаляйте волосы с помощью восковых препаратов, или сходите в салон. Только помните, многим мужчинам это нравится!

## ВЫСШЕЕ БЛАЖЕНСТВО

Все мы не раз слышали, каким классным бывает секс после «травки» или «колес». Ну а как на самом деле? Один женский журнал приводит следующие цифры: 25% юношей и девушек в возрасте до 25 лет принимают наркотики раз в месяц, 23% — раз в неделю и 18% — ежедневно. Практически все пробуют наркотики в первый раз где-то в шестнадцать лет. Цифры меня заинтересовали, и я решила разобраться. Результат очевиден, иначе я не стала бы упоминать об этом в этой главе — главе, посвященной заблуждениям. Все утверждения, что наркотики обладают эффектом афродизиаков, являются полнейшим вымыслом. А если вы испытали необыкновенные ощущения, то причина кроется в другом.

**! Крайне неприятная новость: большинство людей считает спиртное лучшим афродизиаком.**

Но не все, что касается секса и наркотиков, является вымыслом. «Под кайфом» вы забываете воспользоваться презервативом, поэтому ваши шансы приобрести СТИ или ВИЧ резко возрастают. Более того, по данным журнала, около трети опрошенных признали, что «под кайфом» трахались без резины, а некоторые вообще не помнят, что было. Имейте в виду, что под действием наркотиков вы можете оказаться в постели с тем, кого в нормальном состоянии на дух не переносите. А то и вступить в слишком близкие отношения с теми, с кем совершенно не планировали, с полицией, например.

Я уже не говорю о транквилизаторах и вреде, который они могут оказать на ваше здоровье и сексуальную жизнь. Здесь все однозначно, они все: вредны, могут привести к осложнениям со здоровьем, вызывают привыкание, а некоторые могут привести к летальному исходу. Всю информацию по этому вопросу я получила от людей, принимающих транквилизаторы длительное время, и от врачей, которые пытаются найти способы, избежать осложнений при приеме таких препаратов. Лично я не принимаю никаких медикаментов без предписания врача. Надеюсь, что вы — тоже. Кто бы спорил, немного алкоголя прекрасно снимает напряжение. Но алкоголь в больших дозах, наркотики или транквилизаторы *могут свести на «нет» не только вашу сексуальную жизнь*. Самыми лучшими возбуждающими средствами являются ваши руки, ваши губы, ваши гениталии, а что самое главное, ваш трезвый ум, полный фантазий и желания. И не надо никакой химии.

Если вы не можете наслаждаться жизнью «без кайфа» — дело плохо.

## Алкоголь

### *Говорят, что...*

В небольших количествах алкоголь вызывает психологический эффект, который делает нас более сексуальными. Снимается зажим, и мы становимся более раскованными. Делается тепло и весело, повышается настроение, мы открываемся для секса.

### *Обратная сторона*

Перебор — и мы теряем контроль над собой. Забываем, что необходимо предохраняться, а то и вообще оказываемся в постели неизвестно с кем. Одни, напившись, становятся агрессивными, другие — плаксивыми.

Спиртное влияет на эрекцию. Как сказал в *«Макбете»* Шекспир, алкоголь «провоцирует желание, но делает невозможным его исполнение». Чуть перебрал пива и вина, и... «Здравствуй, импотенция!».

Будучи депрессантом, алкоголь оказывает такое действие на наш организм, что возбуждение и оргазм становятся невозможными. Для мужчин это — отсутствие или слабая эрекция. Для женщин — не выделяется естественная смазка. Для тех и других это гарантирует невозможность достичь желаемого. Выпил лишку — проспись, это все, что ты можешь.

Куришь? Никотин, в сочетании с алкоголем, сужает сосуды, что уменьшает приток крови к пенису (вот и слабая эрекция!), уменьшает приток крови к влагалищу (не выделяется

**! 87% женщин считают шампанское лучшим напитком любви. 14% женщин и 10% мужчин потеряли невинность по пьянке. 25% женщин считают, что из-за употребления алкоголя они слишком рано начали половую жизнь. С ними соглашаются 12,5% мужчин.**

смазка!). Интересно, что 45% людей считают, что алкоголь улучшает секс, а 42% уверяют, что все наоборот.

### Факт

«Перебрав, я оказывалась в постели с разными типами, и с разведенными, и с неудачниками. Все они были хорошими – после определенной дозы, и мои моральные устои улетучивались в форточку.

Так однажды я оказалась в постели с парнем, который мне серьезно нравился. Он решил, что я слишком доступна, и мы больше не виделись». *Джеми, 21 год, секретарь*

## Травка (марихуана или конопля)

### Говорят, что...

По данным одного молодежного журнала Великобритании, 56% читателей курят «травку» регулярно, а 63% уверены, что это улучшает секс.

Из всех существующих наркотиков марихуана самая непредсказуемая. Травка увеличивает уровень фенилэтиламина в крови, что вызывает ощущения любви и радости.

Как и алкоголь, марихуана снижает напряжение, делает нас более расслабленными. Поэтому многим женщинам легче достичь оргазма. Кроме того, обостряется чувствительность нашей кожи и гениталий. Секс становится более медленным, как бы ленивым, потому что травка «отключает» наши внутренние часы и деформирует время.

### Обратная сторона

Эффект воздействия этого наркотика сугубо индивидуален. Совершенно неизвестно, что почувствуете, и как поведете себя вы, или ваш партнер. У некоторых, вместо

радости, возникает озлобленность на весь мир. Это, как лотерея. У курильщиков со стажем, как правило, *пропадают* сексуальные желания. Их выбор.

**Факт**

«Мне нравилось заниматься любовью после травки со своим постоянным партнером. Однажды я попробовала заняться сексом с парнем, с которым только что познакомилась. Он чуть не разорвал меня на части». *Трейси, 32 года, стилист*

## Экстази

**Говорят, что...**

83% тех, кто употреблял экстази, уверены, что он улучшает секс.

Экстази изначально был разработан как диетический препарат. Позднее было обнаружено, что употребление экстази не только вызывает чувство бескрайнего счастья и радости, но и позволяет провеселиться всю ночь, не чувствуя усталости. Любители утверждают, что после приема экстази все их тело становится более чувствительным, кожа кажется особенно нежной, они преисполнены любви и ласки, и прелюдия длится дольше обычного.

**Обратная сторона**

Экстази очень опасный наркотик, особенно для несформировавшегося организма. Более того, это запрещенный препарат, и никому не известно, что именно вам подсунули. Экстази сильно воздействует на сознание и психику. Вы любите каждого

**! Самый лучший афродизиак для мужчин после 40 лет — квашеная капуста. Эксперимент, в котором приняли участие 500 мужчин, показал, что 90% смогли заниматься сексом ежедневно и до 30 минут после того, как начали есть квашеную капусту три раза в день.**

человека (в результате – оказываетесь в постели с несколькими), вас переполняет любовь ко всему человечеству (вы теряете бдительность и можете оказаться в опасной для жизни и здоровья ситуации). И несмотря на то, что вы чувствуете себя особенно сексуально, после приема экстази гораздо сложнее достичь оргазма. Если вообще у вас что-то получится.

### Факт

«Все балдеют от экстази. На дискотеке ты веселишься с самым прекрасным парнем в клубе. Ты приглашаешь его с собой и спишь с ним. Иногда, когда действие экстази слабеет, и голова проясняется, я задаю себе вопрос: *«Кто этот парень? Что же я делаю?»* Однажды в такой момент я попросила парня прекратить, но у него было такое безумное лицо, что мне стало ясно, он явно не понимает ни одного моего слова. А утром ты обнаруживаешь в своей постели человека, который настолько тебе неприятен, что обычно, завидев его, переходишь на другую сторону улицы. Во избежание таких «приключений» я прекратила принимать экстази». *Анна, 26, стилист-парихмахер*

## Кокаин

### Говорят, что...

В течение многих веков кока считалась афродизиаком. В свое время кокаин использовался как обезболивающее средство в медицине. 59% людей, употреблявших кокаин, утверждали, что он обогащает сексуальную жизнь. Он делает человека более уверенным в себе и раскованным, создает ощущение, что вы желанны. Другими словами, вы чувствуете себя более привлекательными. Многие отмечают, что кокаин снимает напряжение и одновременно повышает либидо. Скромным и застенчивым он помогает быстрее найти

общий язык с другими. Кокаинисты считают, что наркотик делает их более сильными и выносливыми, что благоприятно отражается на сексе. Кокаин сильнее экстази, и чувства и ощущения значительно более обострены.

**Наиболее часто возникающие побочные явления при приеме наркотиков: резкую смену настроения отмечают 55% наркоманов, 46% впадает в депрессию, от страшных воспоминаний мучаются 11%, ухудшение состояния кожи происходит у 26% наркоманов, невозможность концентрации внимания — у 55%, а потеря памяти — у 44%**

### *Обратная сторона*

Кокаин вызывает сильное привыкание. И проблемы вашей сексуальной жизни отходят на второй план. Вперед выходит обеспечение себя очередной дозой. Кокаинисты со стажем говорят, что удовольствие от коки столь полно, что секс им становится неинтересен. Кокаин также очень сильно влияет на эрекцию, порой делая ее вообще невозможной. Женщины тоже по-разному воспринимают кокаин. Одни уверяют, что их ощущения стали богаче, а те, кто регулярно «нюхает», говорят, что их тело ниже талии становится бесчувственным. Сильно «подсевшие» на кокаин признаются, что полностью утратили сексуальные желания. Оргазм после дозы кажется чем-то иллюзорным, если вообще удается. Крэк – это разновидность кокаина.

### Факт

«Секс на коке – это нечто фантастическое. Все должны это попробовать. Вас наполняет энергия и возбуждение. Мы с подружкой даже и не думаем о сексе, если у нас нет дозы или нет денег, чтобы ее купить. По-моему, мы уже «подсели». Но ведь мы молоды и должны наслаждаться жизнью». *Алан, 20 лет, помощник адвоката*

## «Колеса»

**Говорят, что...**
39% молодежи регулярно принимает амфетамины.

Эти препараты стимулируют сексуальную энергию и порой вызывают «взрыв» желания. Секс в таком состоянии напоминает погоню, чувства обострены и сердцебиение учащается.

**Обратная сторона**
Очень трудно дойти до оргазма, что вызывает сильное разочарование. Если регулярно употреблять «колеса», то сексуальное желание полностью пропадает. Появляются серьезные проблемы с эрекцией. И мужчины и женщины признаются, что им становится трудно сконцентрироваться на сексе, и возникает желание отказаться от него.

**Факт**
«Мне ужасно нравилась одна девчонка. Однажды на вечеринке я принял «колеса», а она – экстази. Мы поехали к ней и занялись сексом. Все было просто замечательно, но вдруг она поднялась и стала одеваться.

Она сказала, что надо вернуться на вечеринку, чтобы ее парень ничего не заподозрил. А я даже не догадывался, что у нее есть парень! Я был раздавлен, теперь я понимаю, что чувствуют жертвы сексуального насилия, когда ими попользовались и бросили. С тех пор я больше не прикасаюсь к наркоте». *Мэл, 23 года, студент-психолог*

# ТРОЕ В ПОСТЕЛИ: СЕКС ВТРОЕМ, СВИНГ И ГРУППОВОЙ СЕКС

«Я самый счастливый мужчина на земле,– радостно сообщил мне слегка поддатый Джеймс,– моя жена предложила мне заняться сексом втроем, с еще одной женщиной».

«И ты согласился?» — спросила я у приятеля.

«Ну *конечно*! Какой нормальный мужчина откажется от возможности хоть раз заняться сексом с двумя женщинами? — Он замолчал на минутку.— Ведь надо быть полным идиотом, чтобы отказаться от такого... ты так не считаешь? Разве это не предел мечтаний?»

«Но не твоих»,— догадалась я.

«Да,— признался он,— честно говоря, меня вся эта затея страшно пугает».

И в этом Джеймс не одинок. Несмотря на то, что почти все фантазируют на тему секса втроем, или группового, испробовать это на практике решаются немногие. Джеймса страшила вероятность, что он не сможет удовлетворить обеих женщин, что они решат, что он безнадежен, и в результате, что жена бросит его.

«Более того, мне кажется, что я не смогу спокойно наблюдать, как моя жена занимается этим с другим человеком, неважно, мужчина это или женщина»,— печально добавил он.

Тут я его хорошо понимаю. Я ужасно ревнива.

**«Мне было 19, и я встречалась с тем парнем около месяца. У нас был замечательный секс, но мы знали, что этим у нас отношения и ограничатся. Как-то раз я дурачилась со своей подружкой, которая тоже была помешана на сексе, и она меня в шутку поцеловала — хотела посмотреть, станет ли мой парень ревновать. Он сделал вид, будто ревнует, и мы с подружкой еще немного повалялили дурака, но в какой-то момент перестали хихикать и принялись за дело всерьез. Все это очень естественно превратилось в секс втроем, но повторить его потом никто не предложил. А мы с подружкой с тех пор про этот случай не упоминаем».**

***Дебби, приемщица, 31 год***

Хотя и знаю немало людей, испробовавших секс втроем. И впечатления у них различны. Если обобщить, то секс втроем понравился парам, которые не так давно вместе и не принимают близко к сердцу интрижки партнера на стороне. Они поиграли, но большинство тем не менее не рвется повторить удовольствие. Пары, которые живут вместе много лет, подобный эксперимент может привести к несчастью и разрушению отношений. Даже если им все очень нравилось в процессе, почти все страдают от морального похмелья. В отношения закрадывается ревность, исчезает доверие, начинается паранойя, что партнеру больше нравится заниматься сексом с другим (другой). Вы твердо уверены, что ваши отношения смогут выдержать *подобные испытания*? Тогда читайте дальше.

## Почему мы хотим этого?

Главной причиной возникновения подобного желания является наша лень. Мы хотим «освежить» сексуальную жизнь, не прилагая самим никаких усилий. Проще всего пригласить еще одного человека, пусть «работают» вдвоем. Многих очень сильно возбуждает зрелище совокупления (поэтому нам и нравится смотреть эротику). Также всегда интересно, какие приемы и технику используют другие. И, безусловно, это приятно, когда не кто-то один наслаждается твоим телом. Это привносит разнообразие, и, наконец, запретный плод — сладок.

Необычные ощущения вызывает одно сознание того, что вы делаете что-то необычное и «неприличное».

Многим нравится быть в центре внимания и получать «двойное» удовольствие — *два* языка, *две* пары рук, *два* пениса или *два* влагалища. Мы часто представляли себе такое в наших фантазиях. Что интересно, как мужчинам, так и женщинам больше нравится комбинация двух женщин и одного мужчины, чем двух мужчин и одной женщины.

Может сложиться впечатление, что секс втроем – прекрасное решение для тех пар, которые наскучили друг другу, но не хотят расставаться или заводить интрижку за спиной у партнера. Когда все происходит у вас на глазах, кажется, что это уже не измена. Многие считают третьего в постели приятным дополнением, но никак не угрозой. Большинство опрошенных мной пар уверяли, что не воспринимали третьего как личность. Некоторые даже предпочитали пойти в массажный салон, который обслуживает супругов. Тем не менее, какое бы удовольствие от секса втроем они ни получили, большинство ограничивается одним разом. Они удовлетворили свое любопытство и пришли к выводу, что им больше по душе интимная близость.

> **«Когда мы с моим парнем занимались сексом, он позвал в комнату приятеля, с которым они жили в одной квартире. Я ничего не сказала, потому что знала, что этого хочет мой парень. А когда приятель сказал, что у него стоит, мой парень пригласил его присоединиться к нам. И они устроили «бутерброд»: мой парень входил в меня анально, а его приятель вагинально. Мне стало ясно, что они обо всем договорились заранее, и я почувствовала себя шлюхой».**
>
> ***Джудит, менеджер по рекламе, 22 года***

## Что может произойти?

В жизни все гораздо сложнее, чем в мечтах и фантазиях.

Людям, которые любят друг друга, может быть невыносимо видеть, как их партнер наслаждается ласками другого. Это может вызвать бурю отрицательных эмоций. Все мы большие собственники и не хотим делить любимого человека ни с кем. Может возникнуть жгучая ревность, зависть к внешним данным другого, его технике.

**Малколм Брэдбери как-то сказал: «Если бы Бог хотел, чтобы мы занимались групповым сексом, то снабдил бы нас большим количеством гениталий».**
**11% женщин Австралии принимали участие в групповом сексе.**

Три — число нечетное, когда в постели трое, нарушается равновесие, и начинает казаться, что кому-то достается больше удовольствия. Настроение портится, а в результате...

После того как пройдет первое возбуждение от приятного сексуального эксперимента, у многих наступает моральное похмелье. Они чувствуют себя виноватыми и обиженными (особенно если принимали участие в групповом сексе). Им стыдно, они испытывают разочарование в себе. Но самое главное, они чувствуют себя преданными. Пропадает доверие к партнеру. Многие мне признавались, что «эти сцены» постоянно прокручиваются у них в голове, что они не могут избавиться от подозрения, что их партнер стал постоянно встречаться с этим третьим. Вы и не хотите повторения эксперимента, и страшно боитесь, что ваш партнер предложит вам это. Желание группового секса иногда бывает признаком недоразвитости. Такой секс совершенно не требует приложения духовных затрат. Желание секса втроем говорит о вашей неудовлетворенности интимной жизнью.

Вы решили попробовать. В таком случае, самым безболезненным будет отправиться на сексуальную вечеринку, а не приглашать в постель приятельницу (приятеля). На таких вечеринках все знают, зачем пришли, и продолжение отношений маловероятно. Маловероятно и то, что вы когда-нибудь еще раз встретите кого-то из собравшихся. На свинг-вечеринках ваш партнер не занимается любовью на ваших глазах, поэтому вы избежите навязчивых прокручиваний этой «картинки» в своей голове. Организаторы свинг-вечеров строго следят за соблюдением правил: обязательное использование презерватива, и никакого насилия.

## Вы хотите это испытать

Если вы решились, помните, что необходимо подготовиться.

- Во-первых, запаситесь презервативами.
- Во-вторых, обговорите все с партнером. Что допускается, а что — нет. Целоваться можно? Как быть, если один партнер хочет прекратить, а другой — продолжать? Обговорите, кто с кем будет заниматься сексом, кто и что будет делать. Возможно, вас шокирует, когда вы увидите, как ваш приятель облизывает член другого парня, хотя вы терпимо относитесь к геям.
- И, наконец, спросите себя: насколько хорошо мы сможем понять друг друга, получится ли у нас легко разрешить любую возникшую проблему и мирно договориться обо всем? Это важно, все может случиться.
- Задайте себе вопрос: «Насколько комфортно я буду чувствовать себя во время секса втроем? Понравится ли мне, что *моего партнера* ласкает кто-то другой (другая), и *он (она)* получает от этого удовольствие?». Если вы не уверены на все сто, отбросьте эту идею.
- Разберитесь в своих мотивах. Вы согласились потому, что ваш партнер этого хочет? Что-то внутри вас сопротивляется? Не стоит и пробовать.
- Если вы решили подперчить свою жизнь сексом втроем, то еще раз напоминаю, запаситесь презервативами и открыто обговорите все со всеми участвующими. И обязательно условьтесь, чтобы это осталось в тайне. Сами знаете, что такое сплетни...

# Глава 11. Голубая и розовая любовь

## Это про меня? Это про него? И что теперь?

Хозяйка вводит меня в гостиную.

— Это Кэрри и Джон,— говорит она. Все улыбаются.— А это Питер и Мэнди.— Снова улыбки.— ...и Кэти и Эмма.

Судя по их поведению, сразу становится очевидно, что Кэти и Эмма вместе не потому, что снимают на двоих одну квартиру. И в моей голове сразу появляются образы: страстные поцелуи, соприкасающиеся груди и т. д. Я быстро моргаю и начинаю гадать: ну почему, стоит мне понять, что передо мной гомосексуальная пара, как я немедленно представляю их в постели? В конце концов, другие пары тоже занимаются сексом, так почему же автоматически я не представляю их в позиции 69?

— Ты зацикливаешься на этом потому, что именно в этом и заключается различие между нами,— терпеливо объяснила мне потом подруга-лесбиянка.

— Но нет ли в этом чего-то неправильного?— нервно спросила я, начиная подозревать себя в подсознательной гомофобии.

— Нет, это нормально.

Мои многочисленные вопросы на тему ее сексуальности Фиона выслушала с поразительным терпением.

Жаль, что некоторые члены нашего общества не столь же терпимы к ним.

Меня всегда поражало, что кто-то сует свой нос в то, чем люди занимаются за закрытыми дверями. В классическом Риме, древнем Китае и доколониальной Америке гомосексуальная любовь была частью повседневной жизни. В Греции она была обычным явлением.

***48% геев и лесбиянок в подростковом возрасте убегали из дома. Они также более склонны бросать учебу в школе, а 75% из них упоминают отрицательное отношение наставников и учителей.***

К сожалению, такое либеральное отношение закончилось в 1885 году, когда гомосексуальность стала уголовным преступлением в Великобритании и Австралии. (Интересно, что лесбиянство никогда не было запрещено, потому что королева Виктория не смогла себе представить, как две женщины могут заниматься сексом!) В штатах Южная Австралия и Виктория добровольные гомосексуальные отношения между взрослыми людьми перестали считаться преступлением в начале 1970-х, а в последующие годы и в других штатах Австралии. В штате Новый Южный Уэльс закон теперь защищает геев и лесбиянок от дискриминации и преследований.

И это отлично — в теории. К сожалению, закон не может остановить перешептывания, остракизм и многочисленные косые взгляды, с которыми ежедневно приходится иметь дело геям и лесбиянкам по всей Австралии. Быть геем и лесбиянкой нелегко, потому что нелегко отличаться от большинства в чем бы то ни было. Эта глава предназначена не только для людей, которых смущает собственная сексуальность или которым трудно освоиться с тем, что они геи или лесбиянки, но и для «натуралов», особенно тех, кто находит эту тему слегка неприятной. Если это относится и к вам, то окажите себе услугу и прочтите. Вы просто кое-что узнаете об этом.

# Я ГЕЙ?

Работая на журнал *«Cosmopolitan»*, я часто получаю письма от читателей, где они спрашивают, не геи ли они. По их мнению, это достаточно простой вопрос, но в действительности на него нелегко ответить. Как подтвердили психологи, активисты, консультанты, геи и лесбиянки, с которыми я разговаривала на эту тему, у каждого из нас имеется мужское и женское начало. А какая из этих частей станет доминирующей в жизни, каждый решает сам.

## Что значит «гей» и «лесбиянка»?

Если кто-то говорит, что он гей или лесбиянка, то это обычно означает, что у него/нее имеются сексуальные отношения с представителем того же пола, и он/она соответствующим образом изменил(а) стиль своей жизни. Термины вроде «гей» (мужчина, имеющий сексуальные отношения с мужчинами), «лесбиянка» (женщина, имеющая сексуальные отношения с женщинами), «натурал» или «гетеросексуал» (человек, имеющий сексуальные отношения с людьми противоположного пола), или «бисексуал» (человек, имеющий сексуальные отношения с людьми как своего, так и противоположного пола), есть придуманный обществом способ упрощения сексуальности. Но, хотя делить людей на простые категории приятно и легко, в реальной жизни все немного иначе.

Факт: наша сексуальность на протяжении жизни не остается постоянной. Вы можете быть «геем» несколько месяцев или лет, а потом натуралом до конца жизни, или наоборот. В тюрьме, когда нет доступа к противоположному сексу, некоторые заключенные начинают испытывать влечение, влюбляются или занимаются сексом с лицами своего пола. А потом, едва выйдя из тюрьмы, снова становятся натуралами. И они не един-

ственные, кто проводит такие эксперименты. Многие натуралы имели один-два сексуальных контакта с лицами своего пола, прежде чем решили, какой пол подходит им лучше всего. Поэтому более точное определение может прозвучать так: «В данный момент я натурал (или гей)».

Некоторые идентифицируют себя с одной из групп очень рано, уверены в своем выборе, и для них этот вопрос решен раз и навсегда. К концу подросткового возраста или в начале взрослой жизни большинство из нас уже решает, к какой группе они «принадлежат», особенно если человек понимает, что он/она — натурал. Но выбор сделать гораздо труднее, если человек думает, что он гей. Может пройти еще несколько лет, прежде чем такое решение будет принято, а все последствия осознаны. Бисексуалы — это те, кто весьма комфортно чувствует себя как рядом с женщинами, так и с мужчинами, и их в равной степени привлекают и те, и другие. Кое-кто считает их самыми непонятными из всех групп. А другие думают: «Как им повезло. Ведь перед ними весь мир на выбор!»

**«Я ощущала себя такой одинокой, я не была знакома с другими лесбиянками. Через какое-то время мне пришлось переехать в город, где, как мне казалось, будет легче. Я немедленно вступила в группу поддержки и собралась прийти на первое собрание, но я на него не пошла — просто не смогла заставить себя войти. На следующий день я позвонила руководителям группы и все им объяснила, а они пригласили меня прийти в офис на чашечку кофе. Я пришла, преодолев все свои страхи, и из моего мира исчезли отчаяние и депрессия, сменившись жизнью и благополучием».**

***Фиона, личный ассистент, 30 лет***

## Что делает человека геем или лесбиянкой?

На этот вопрос пытались дать ответ сотни, а то и тысячи исследований, но пока ясности в этом нет. Кое-кто предполагает наличие гена гомосексуальности, за счет которого различные структуры мозга могут диктовать нам тип сексуального поведения, но и у этого предположения нет четких доказательств. Единственное, в чем ученые относительно уверены — если такой биологический фактор и действует, то он лишь один из элементов комплекса событий, формирующих нашу сексуальность.

## Как я могу отличить, что у меня: просто сексуальное любопытство, или я действительно гей или лесбиянка?

В подростковом возрасте примерно 50% людей пробуют (в различной степени) отношения со своим полом. Эта статистика включает все: от влюбленности в учителя того же пола до реального секса с человеком своего пола. Большинство из тех, кто проводит подобные эксперименты, в конце концов решают, что это не для них. Другим нужно исследовать глубже, прежде чем они примут решение. Одни отказываются от гомосексуального секса, потому что им одинаково нравятся оба варианта, но натуралом быть легче и менее хлопотно, а общество воспринимает это как норму. Другие по той же причине выбирают случайный секс с представителями своего пола и серьезные отношения — противоположного.

Вероятно, не стоит пытаться втиснуть себя в рамки одной из групп. Некоторые люди всегда знали, что они исключительно гетеросексуалы или гомосексуалы, и никогда не колеблются в своем выборе. Но многие не уверены, к какой группе они принадлежат. Как это можно узнать? Похоже, наиболее близко к конкретному ответу

будет следующее: вы гей, если вам кажется, что это правильно для вас, и вас постоянно и упорно влечет к людям *своего* пола, и редко или никогда — к людям *противоположного.* Попробуйте быть честным с самим собой. Вы боретесь с желанием быть геем, потому что боитесь стать отверженным, если об этом узнают? Некоторые считают себя геями, но когда начинают вглядываться в видимое, публичное лицо сообщества геев, то у них возникает ощущение, что они туда или не вписываются, или не хотят вписываться. Спросите себя, какой вид отношений удовлетворяет вас в *данный момент* больше всего. И помните, что вы не обязаны принимать решение на всю жизнь.

***Лесбиянки проводят в постели больше всего времени — во всяком случае, таковы результаты недавнего опроса. 39% опрошенных лесбиянок сообщили, что их последняя секс-сессия длилась более часа, в то время как лишь 15% гетеросексуальных женщин смогли утверждать то же самое. Многократные оргазмы испытывала каждая пятая натуралка и каждая третья лесбиянка. Геи также отметили больше оргазмов в неделю, чем мужчины-натуралы.***

Если же вы хотите знать «наверняка», то начните со своих чувств и эмоций. Если это не поможет, то сходите к консультанту (в большинстве штатов есть служба консультаций для геев и лесбиянок). Две-три беседы могут сделать проблему кристально ясной. Консультант сосредоточится на областях, которые могут удерживать вас от «признания» того, что вы гей (например, как отреагирует ваша семья, что у вас не будет детей, и так далее). Как только эти проблемы будут обозначены, вы станете меньше тревожиться о последствиях и с большей вероятностью выявите свои истинные склонности.

Вы можете решить, что, прежде чем убедиться окончательно, вам нужно переспать с людьми своего

**Гомофобные высказывания позволяют себе 22% мужчин, и лишь 3% женщин.**

пола, противоположного, или и с теми, и с другими. Если подобная мысль вас не смущает, то действуйте – только обеспечьте себе безопасный секс и не попадайте в опасные ситуации. Решите заранее, что вы готовы сделать сексуально, и обсуждайте это с партнерами до тех пор, пока вы сами не убедитесь, что им понятно, что вы надеетесь получить от секса с ними. Сразу отказывайтесь, если кто-либо станет принуждать вас к тому, чего вы не хотите. Наверное, безопаснее будет познакомиться с кем-либо через группу поддержки и немного узнать о человеке, чем заявиться в бар для геев или лесбиянок и испытывать судьбу. Предупреждение для парней, подумывающих о сексе с другим мужчиной: это не миф, что в отношении СПИДа геи составляют группу высокого риска. Вам *необходимо* надевать презерватив во время анального секса. Оральный секс менее рискован, но если у вас во рту есть ссадины или язвочки, или они есть на пенисе партнера, надо также использовать презерватив.

## Если я один раз имел(а) секс с человеком своего пола, то делает ли это меня геем, лесбиянкой или бисексуалом? А если больше одного раза?

Во время одного исследования психологи обнаружили, что в группе случайно выбранных мужчин половина по крайней мере раз в жизни имела секс (до стадии эякуляции) с другим мужчиной. Для большинства такое событие так и осталось единственным, и теперь они натуралы. Поэтому единичный контакт, вероятно, означает, что вы не гей, а просто любопытный. Неоднократный контакт тоже, скорее всего, не означает, что вы гей или лесбиянка. Повторю: вы, возмож-

но, гей или лесбиянка, только если вас постоянно привлекают представители *вашего* пола, и вы имели с ними много сексуальных контактов.

## Если я точно знаю, что я гей или лесбиянка, то следует ли говорить об этом людям? И как мне сказать про это родителями?

Это называется «раскрыться», а стоит так поступать, или нет — решать исключительно вам. Плюсы: если все вас поддерживают и принимают, то вы испытаете огромное облегчение. Минусы: если все наоборот, то все ваши величайшие страхи становятся реальностью, и вас могут отвергать, высмеивать и презирать. Не исключено, что вы потеряете горячо любимых друзей или семью.

Нет никакого закона, гласящего, что если вы решили, что вы гей, то обязаны вылезти из шкафа под звуки духового оркестра. Решайте сами, кому про это говорить, и когда. Кое-кому вообще не следует об этом знать, и вы ничего не приобретете, раскрывшись перед ними. Вот несколько вопросов, над которыми вы, возможно, захотите подумать.

- **Насколько вы уверены в своей сексуальности?** Если вы еще ничего точно не решили или чувствуете, что у вас это, возможно, временное, то лучше промолчите.
- **Постарайтесь больше узнать о гомосексуальности.** Не исключено, что у тех, перед кем вы раскроетесь, неправильные представления о геях и лесбиянках. Подготовьте ответы на обычные вопросы вроде: «А ты не боишься подцепить СПИД?», или «Во всем виноват дядюшка Джон, да? Это он тебя совратил».
- **Выберите подходящее время.** Все ли у вас благополучно дома? Не переживает ли ваша семья время

стрессов — только что случился переезд, кто-то сменил работу, заболел или недавно умер? Если да, то подождите. И постарайтесь не выпалить сгоряча признание во время ссоры.

- **Какие у вас причины раскрываться?** Если для того, чтобы построить более открытые отношения, основанные на любви, доверии и уважении, то прекрасно. Если же вы сознательно хотите причинить своим близким боль, то это не очень-то конструктивный подход.
- **Смиритесь с тем, что люди могут говорить то, что они на самом деле не думают, и им нужно время, чтобы освоиться с вашими словами.** Подумайте об этом. У вас ушли годы, чтобы свыкнуться с мыслью, что вы гей или лесбиянка, и вашим близким тоже нужно на это какое-то время. Если человек чрезвычайно консервативен или очень религиозен, ему будет трудно принять ваше решение независимо от того, сколько времени вы им на это дадите. Вы уверены, что им нужно про это знать? Сможете ли вы сохранить эту сторону вашей жизни непубличной и поддерживать при этом хорошие отношения?
- **Зависите ли вы от них финансово?** Если вас отвергнут, то сможете ли вы позаботиться о себе?
- **Обеспечьте себе чью-либо поддержку на случай, если друзья или семья плохо отреагируют.** Позвоните в СПИД-консультацию вашего штата и узнайте телефон службы консультаций для геев и лесбиянок.
- **Убедитесь, что решение «раскрыться» есть ваше решение.** Игнорируйте тех, кто оказывает на вас давление в ту или иную сторону. «Выход из подполья» сильно повлияет на вашу жизнь, результат может оказаться как позитивным, так и негативным. Прежде чем действовать, убедитесь, что тщательно обдумали последствия.

## Бары для геев и лесбиянок меня не привлекают. Куда еще я могу пойти, чтобы найти партнера?

Позвоните в службу консультаций для геев и лесбиянок и спросите, какие социальные группы действуют в вашем районе. Это киноклубы для геев и лесбиянок, баскетбольные клубы для геев и лесбиянок — другими словами, гомосексуальные версии многих клубов для натуралов. Некоторые из них действуют только внутри гей-сообщества, другие (вроде спортивных клубов) устраивают состязания с натуралами. Можете также попробовать ответить на личное объявление, но будьте осторожны. Договаривайтесь о встрече в общественном месте и помните, что люди часто лгут не только о том, как они выглядят, но и к каким отношениям они в действительности стремятся. В целом же, чем с большим числом геев вы познакомитесь, тем больше у вас появится шансов найти партнера. Культивируйте дружбу с себе подобными, даже если они вам не совсем нравятся. Нам всем нужны не только любовники, но и друзья!

## Меня до смерти пугает мысль о том, что я гей (лесбиянка). Я не хочу быть другим. Как мне с этим справиться?

Трудно быть другим в чем бы то ни было. Нам нравится быть личностью, но одновременно мы стараемся быть такими, как все. И очень неуютно быть одиночкой, особенно в сельской местности, и ощущать себя единственным «иным». Но в действительности вы не один. Многочисленные исследования пытались определить количество гомосексуалов в Австралии, результат — их около 10% населения (учитывались те, кто регулярно занимается сексом с людьми своего пола). Поэтому таких людей, как вы, и в такой же ситуации немало.

**«Наконец я решил рассказать матери, что я гей, и она повела себя замечательно. Ее тревожила только опасность СПИДа. Но как только я ее заверил, что все про это знаю и придерживаюсь только безопасного секса, она сказала: «Для меня честь, что ты мне все рассказал, и я сожалею лишь о том, что ты не сделал этого раньше. Наверное, тебе было очень тяжело». Теперь вы понимаете, почему я так ее люблю?»**

***Тим, студент, 25 лет***

Вместо зацикленности на мыслях о том, насколько вы отличаетесь от других, и действительно ли вы гей или лесбиянка, переключитесь на то, как вести полноценную и счастливую жизнь. Для ее достижения вам, возможно, придется кое-что переменить: работу, друзей или место жительства. Хорошей идеей может стать переезд в город или район, где к гомосексуальности относятся более терпимо. Существуют группы поддержки для лиц младше 26 лет – геев, бисексуалов или считающих себя таковыми. Они устраивают собрания, что дает вам шанс поговорить и познакомиться с другими людьми, находящимися в вашем же положении. Подобные группы имеются и для лесбиянок; подробности вам сообщат в СПИД-консультации вашего штата. Как только вы познакомитесь с другими геями и поймете, что они не только по-своему «нормальны», но и живут повсюду, вам сразу полегчает, и вы станете гордиться тем, кто вы есть.

Написав такое, я ни в коем случае не делаю вид, будто меньшинством быть легко. Многие станут вас оценивать и осуждать, а многие относятся к гомосексуалам предвзято. Выгоды от того, что ты относишься к «норме», настолько велики, что нередко те, кто может сойти за натурала, так и поступают. Но попытка отрицать свою сущность и притворяться, что ты не гей или лесбиянка, тоже не очень-то хорошая идея. Те, кто так по-

ступает, нередко страдают от низкой самооценки и склонны отдаляться от семьи и друзей («не могу пускать кого-либо глубоко в душу — а вдруг они "узнают"»?), и из-за этого чувствуют себя еще более ущербными и одинокими. Их жизнь основывается на лжи, поэтому они никогда не чувствуют себя «принятыми».

**! В наличии гомосексуального опыта призналось вдвое больше женщин, делающих карьеру, чем домохозяек.**

Имеет смысл окружить себя людьми, принимающими вас таким, какой вы есть. Если вам достаточно часто говорить, что вы больной, скверный или неправильный, то вы начнете в это верить и перестанете заботиться о себе. Исследования показывают, что среди геев и лесбиянок больше проблем с наркотиками, алкоголем и опасным сексом, чем среди натуралов. Уровень самоубийств также высок. В Австралии один из самых высоких в мире показателей самоубийств: 80% их совершает мужчины, а возрастной пик — в интервале от 16 до 25 лет. Причины подобного поступка включают и проблемы взаимоотношений — например, осознание того, что ты гей.

## Как мне вести себя с гомофобами (теми, кто ненавидит или боится гомосексуалов)?

В ряде штатов высмеивание или причинение вреда геям и лесбиянкам считается преступлением, поэтому в этих штатах вас защищает закон. В большинстве городских полицейских участков есть офицер по контактам с геями и лесбиянками, который поможет вам подать заявление или жалобу. А на все штаты распространяются законы против насилия.

Если же речь идет о том, что вы слышите за спиной «педик», проходя в баре мимо какого-нибудь идиота, то, наверное, самым мудрым будет проигнорировать

**Из всех сексуальных групп геи и лесбиянки:**

- **чаще всего занимаются сексом — 59% из них имеют секс 2—3 раза в неделю.**
- **наиболее склонны заниматься сексом с теми, кто им не нравится, «просто из любезности» — 27%.**
- **чаще всего мастурбируют — 38% делают это раз в день или чаще.**
- **наиболее склонны заниматься сексом на открытом воздухе — 75%.**
- **наиболее склонны использовать пищу для улучшения мастурбации — 22%.**
- **наиболее склонны заводить постоянные отношения — 60%.**

(и *особенно* мудрым, если в результате ссоры вы можете пострадать). Станьте выше гомофобов и считайте, что это у них проблемы, а не у вас. Если вы человек умный и находчивый, то не исключено, что вам понравится словесный поединок с гомофобом. Как знать, вдруг вы даже сумеете изменить его отношение, приведя разумные аргументы? С другой стороны, раз уж эти люди так себя ведут, то вероятность их переубеждения невелика.

## Мне кажется, что мой друг/подруга — гей. Как мне это узнать?

Спросите их. Поясните, почему вы считаете, что он или она, возможно, гей или лесбиянка, и постарайтесь выслушать ответ открыто, не настраиваясь на обвинения. Разумеется, положительный ответ вас огорчит, если вы его/ее любите и опасаетесь, что он/она уйдет от вас, но хотя бы попробуйте поставить себя на их место. Возможно, они годами вели внутреннюю борьбу, пытаясь разобраться в своих чувствах, и ваша поддержка может стать для них спасательным кругом. Если они согласятся с тем, что такое не ис-

ключено, то вам нужно обсудить последствия для ваших отношений. Возможно, вы согласитесь остаться друзьями на некоторое время, пока они не решат окончательно. Если вы думаете, что ваш парень у вас за спиной занимается сексом с другими мужчинами (или другими женщинами, если на то пошло) и не пользуется средствами защиты, то сдайте кровь на ВИЧ-анализ, пользуйтесь презервативами и не прекращайте предохраняться, пока не убедитесь, что никакая опасность вам не грозит.

***!*** ***Забудьте похожих на вампиров накрашенных лесбиянок — современные лесбиянки стараются не выделяться. Психологи говорят, что в наше время вероятность того, что женщина станет лесбиянкой, увеличивается с возрастом из-за нехватки мужчин. Уже имеются доказательства радикального изменения сексуальных привычек у женщин среднего и старшего возраста — многих из них влечет друг к другу для любви и секса.***

## Я натурал, но мой лучший друг/подруга только что сказал(а), что он/она гей/лесбиянка. Что мне теперь делать?

Ничего. То, что он/она гомосексуал(ка), вовсе не означает, что он/она положил(а) на вас глаз. Если вас это тревожит, то спросите прямо. И если в ответ услышите признания в вечной любви, то объясните, что вы натурал, и уверены в этом. Если они смогут принять платонические отношения, то проблема решена; возможно, поначалу вам будет немного забавно, но это пройдет. А если не смогут, то, наверное, лучше встречаться с ними реже, пока они не найдут себе партнера.

# А ВОТ ГОВОРЯТ...

У многих людей, особенно натуралов, существуют определенные неправильные представления о геях и лесбиянках. В основном это выдумки, а если под горами предрассудков и скрыто зерно истины, то объясняется оно совсем не тем, что вы можете предполагать.

## Новое — либеральное — отношение общества к геям и лесбиянкам пудрит мозги подросткам и поощряет их к гомосексуализму

В поддержку теории «вербовки», на которой основана подобная мысль, не имеется абсолютно никаких доказательств. Точно так же неверны и опасения, что если кто-то будет тусоваться среди геев, то они этим воспользуются, или даже обратят натурала в гея. Они этого не сделают. И могут превратить его лишь в толерантного и открытого человека, не склонного к предвзятым суждениям.

## Все лесбиянки пользуются искусственными членами, потому что тайно мечтают о «настоящей штуковине»

Прощайте, парни... Большой процент британских женщин делает мужчинам ручкой и переходит в другой сексуальный лагерь. Лишь 14% читательниц британского женского журнала считают себя натуралками, а половина самоопределяет себя как бисексуалки. 25% из них занимались сексом с другой женщиной, 86% фантазировали об этом.

Некоторые пары натуралов пользуются искусственными членами, вибраторами и прочими секс-игрушками,

а другие — нет. Лесбиянки в этом ничем не отличаются. Некоторые из них любят проникновения и пользуются искусственными членами, но я очень сомневаюсь, что вдохновляет их на это зависть к пенисам. Большинство из них слишком заняты взаимной мастурбацией и оральным сексом, чтобы об этом думать.

**25% геев и лесбиянок Австралии совершали попытку самоубийства.**

## Должны ли гомосексуалисты иметь право на законный брак? 52% мужчин-натуралов и 70% женщин-натуралок считают, что да

Многочисленные исследования утверждают, что секс у геев и лесбиянок чаще кончается взаимным удовлетворением, чем у натуралов. Разумеется, у них есть явное преимущество: оба партнера устроены одинаково, поэтому все, что нравится одному, хорошо и для другого.

## Все геи занимаются анальным сексом

Некоторые мужчины-геи любят, когда в них вводят пенис. Другие любят лишь вводить его в партнера. Некоторым не нравится ни то, ни это, а другие говорят, что это причиняет им боль. Подобно лесбиянкам, геи в основном много занимаются оральным сексом, взаимной мастурбацией или наслаждаются анальной стимуляцией без ввода пениса.

## Среди геев больше беспорядочных связей, чем среди натуралов

Если для вас сообщество геев — это те несколько тысяч человек, которые тусуются в местах своих сборищ и устраивают парады на карнавалах геев и лесбиянок, то, как показывают исследования, не исключено, что среди них

**«Я встречалась с парнем, у которого была красавица-сестра, лесбиянка. Я ею восхищалась и здорово в нее влюбилась. Некоторое время я даже всерьез подумывала о том, чтобы сменить ориентацию. Проблема оказалась в том, что я ее не интересовала, и я про это знала. Это было 8 лет назад. С тех пор я встречала нескольких женщин, которых находила привлекательными, но теперь-то я знаю, что на самом деле такая любовь не для меня».**

***Зара, стоматолог, 27 лет***

беспорядочных связей больше, чем в среднем у гетеросексуалов. Но это примерно то же самое, как если судить о всех натуралах по завсегдатаям баров и ночных клубов. Ни одна из упомянутых групп не представляет большинства. (Кстати говоря, даже те геи и лесбиянки, которые часто ходят в клубы, через год-другой прекращают эти походы.) Найдя себе партнера для постоянных отношений, они «гуляют на сторону» примерно с той же частотой, что и натуралы.

Как и в случае всех исследований, связанных с сексом, очень трудно точно узнать, чем занимается ежедневно средний объект исследований любого пола. И еще труднее это определить, когда объектом является группа меньшинств, которых нередко преследуют.

Если геи и вступают в беспорядочные связи, то, как утверждают исследователи, причина нередко лежит в реакции на то, как с ними обращается общество. Те, кто смиряется с негативным образом гея, более склонны принять и «развратный» стиль жизни, которого от них ожидает общество. Нередко то, что кажется развратным поведением — секс в парках и общественных туалетах,— может быть для геев не выбором, а единственным имеющимся у них способом исследования гомосексуальности. К сожалению, все это еще больше повышает их шансы заразиться СПИДом. А то, что геев не заботит,

«подцепят» ли они СПИД, в некоторых *отдельных случаях* может оказаться недалеким от истины. В одном из исследований описаны молодые геи, регулярно практиковавшие секс без мер предосторожности, и делали они это не будучи пьяными, или под воздействием наркотиков или от особенного возбуждения — только из-за злости и депрессии. Они решили, что раз всем наплевать, заразятся ли они СПИДом, то им тоже на это наплевать.

## СМЕНА СТОРОН, ВОЗВРАЩЕНИЕ: ИСТОРИИ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

### Джош, архитектор, 32 года

**Джош несколько лет оставался асексуальным, пока не разобрался в себе**

«Вспоминая ранние школьные годы, я нахожу признаки того, что всегда был геем. В шестом классе я страстно влюбился в учителя-мужчину, а с девочками мне всегда было общаться легче, чем с мальчишками, что, как мне кажется, типично для геев. Но стукнуло меня, когда все начали ходить на свидания с девушками, а меня к ним совершенно не тянуло. Но я стал встречаться с ними, желая передоказать самому себе, что я не гей, и с несколькими даже переспал — но результат мне не понравился. Мне было противно, это противоречило моей натуре. Тогда я решил, что это не для меня, и завязал с сексом. Вообще завязал.

Первой моей реакцией на мысль о том, что я гей, стало: «Черт! Это неправильно. Я этого не хочу». Я очень религиозен, а гомосексуальность противоречит учению церкви. (Интересно и то, что в Библии не написано, что это неправильно. А заставила церковь утверждать, что это неправильно, королева Виктория, эта тупая корова.) В 20 с чем-то лет я решил, что должен стать сексуальной личностью. Мне пришлось вести долгую внутреннюю борьбу, и особенно трудным оказалось отыскать способ примирения моих религиозных и сексуальных взглядов. Адриан — парень, с которым я сейчас,— стал первым мужчиной, с которым я переспал,

и до него мне никак не удавалось полностью осознать себя. Я был страшно напуган, когда спал с Адрианом в первый раз. Я чувствовал, что все правильно, и мне было очень комфортно, но в душе у меня не стихал крик: «Нет, нет, так делать нельзя!». Секс с мужчиной стал последней точкой: ты должен принять решение, ты его принимаешь, и назад уже дороги нет. На следующее утро я просто встал и ушел. Я был ошеломлен! Но на другой день я вернулся и больше не оглядывался. Теперь, разумеется, мне предстояло решить — рассказывать об этом другим или нет.

Никто не знал, что я гей, и я решил никому не рассказывать. Ведь я мог воздерживаться от секса, или жениться и заставить себя полюбить женщину, но я был так рад, что не сделал этого. Сейчас я знаю стольких людей, оказавшихся в подобной ситуации, и у многих даже есть дети, но рано или поздно скрытая гомосексуальность все равно выйдет наружу, и для семьи это будет ужасно. Сестра моего друга предложила родить нам ребенка, но, хотя Адриан любит детей, я не убежден, что такое положение будет справедливо для малыша. И это обязательно должна быть девочка. Если будет мальчик, то люди скажут: «Вот идут два педика, которые завели себе мальчика, чтобы его трахать». С точки зрения политики я считаю, что гомосексуальные пары должны иметь детей, но в реальности это может стать очень жестоким.

Я так и не сказал родителям, что я гей, но, кажется, они и так это знают. Они довольно замкнутые и сильно религиозные люди, и я не хочу бросить такое признание им в лицо и сказать: «Делайте с этим что хотите». Я лишь намекаю им своим поведением. Они знают, что я живу с Адрианом, и что у нас только одна кровать. Они любят меня и желают мне счастья, а я показываю им, что я не педик с Оксфорд-стрит, а их сын, которого они знают.

Я никогда не принадлежал к тому сорту парней, которым хочется перетрахать всех на Оксфорд-стрит (место встречи геев в Сиднее). По-моему, подобным способом некоторые парни хотят примириться с тем, что они геи. Поняв это, они восклицают нечто вроде: «Черт! О'кей, лучше всего прямо сейчас пойти и трахнуть кого-нибудь!» А потом, чтобы успокоиться, начинают спать со всеми подряд, и чем больше, тем лучше. Такие, как они, не хотят встраиваться в общество натуралов и тусуются в своем узком кругу, потому что не хотят видеть большой мир вокруг себя. Когда люди говорят «гей», то представляют именно таких — гомосексуалов, устраивающих парады во время карнавалов. Я очень

горжусь, что я не такой. Совершенно необязательно постоянно тыкать людям в лицо свою сексуальность, и меня или моего партнера редко принимают за гея. У нас с Адрианом друзей-натуралов больше, чем друзей-геев, и мы хорошо интегрированы в «нормальное» общество. Многие геи легко общаются с женщинами, но побаиваются мужчин. Мы же общаемся со всеми, и это помогает нам ладить с парнями-натуралами.

Если вам скажут, что геем «решают» стать, то это чушь. У меня не было выбора, и я верю в теорию гей-хромосомы. Если вы не гей, то вы ни за что не станете подвергать себя эмоциональному стрессу просто моды ради. Зачем вам это? Я знал парней-натуралов, которые напивались и оказывались в постели с другим придурком, а наутро им хотелось только блевать. А для меня, поскольку я кажусь натуралом, самое трудное — когда со мной хотят познакомиться девушки. Мне вовсе не хочется говорить каждой встречной, что я гей, однако бывали случаи, когда они узнавали об этом, но все равно продолжали клеиться. Это меня раздражает. Они верят в дурацкую теорию о том, что «все, что тебе нужно, так это хорошая женщина».

А вот парням, которые думают, что они, возможно, геи, я хочу дать совет: есть только один способ это проверить, и этот способ — опыт. Сперва переспите с противоположным полом, потом познакомьтесь с кем-нибудь из геев, поговорите с ними и посмотрите, устанавливается ли у вас психологический контакт. Но никогда не ходите ради этого в бары для геев: это «мясные рынки», и вы только запутаетесь еще больше прежнего. Безопаснее всего выйти на контакт с группой поддержки геев или консультантом. И помните также, что вы в первую очередь личность, а уже потом — гей. Не определяйте себя по тому, с кем вы спите».

## Аманда, продавщица, 26 лет

**Аманда сказала в семье и друзьям, что она лесбиянка, но потом решила, что это не так**

«Иногда мне кажется, что моя жизнь напоминает очень паршивый сценарий для сериала. Оглядываясь назад, я теперь многое нахожу забавным, но тогда мне точно было не до смеха. До 22 лет я вела типичную для натуралки жизнь — встречалась с парнями, спала с ними, и все такое. Мне тоже попадались плохие парни,

но со мной не случалось ничего необычнее того, о чем рассказывали, и от чего страдали подруги. Я практически не задумывалась о том, могу ли я оказаться лесбиянкой, потому что не видела для этого оснований. У меня были две знакомые лесбиянки, но то, чем они занимались в постели — это их дело, и я относилась к ним так же, как к своим «нормальным» подругам.

А потом на одной вечеринке я познакомилась с Даррел. Она пришла туда со своим приятелем (который показался мне полным придурком). Она была изумительно красива и напоминала мне молодую кобылку: сплошные ноги, длинная шея, и держалась она очень гордо. Она мне понравилась, мы с ней долго болтали, и тут я с ужасом поймала себя на том, что флиртую с ней. Я в тот вечер немного выпила, но не могла отвести глаз от ее губ и все гадала, что я испытала бы, поцеловав их. Когда она ушла под ручку со своим приятелем, я испытала какое-то странное раздражение и подумала: «Ого! А ведь меня потянуло к другой женщине». На этом все могло бы и закончиться, если бы она не узнала у хозяйки вечеринки мой телефон и не позвонила мне. Мы несколько раз встречались, пили кофе или обедали, и я думала, что мы останемся просто приятельницами. Но несколько недель спустя она, рыдая, постучалась в мою дверь, потому что приятель ее выгнал. Она сказала, что почти никого не знает в этом городе, потому что переехала сюда совсем недавно. Я ее впустила, успокоила и сказала, что она может остаться у меня. Той ночью она спала в моей постели, и мы стали любовницами. Она и до этого спала с другими женщинами и призналась, что она бисексуалка.

Мне следовало бы отнестись к этому, как к тому, чем это и было: экспериментированием и флиртом. Но нет, я восприняла случившееся совершенно серьезно. Я купила несколько книг о лесбиянках и не могла идентифицировать себя с тем, что там было написано, но и это меня не смутило. Я решила, что будет несправедливо по отношению к Даррел, если я не представлю ее друзьям и семье как свою возлюбленную — и сделала это. Я заявилась домой к родителям и драматически объявила им, что я лесбиянка. А они уставились на меня с изумлением и спросили: «Дорогая, а ты уверена?» Надо отдать им должное, они повели себя замечательно. Родители у меня классные, они не стали устраивать скандалов, а пригласили Даррел в гости. Зато друзей мое признание или привело в ужас, или здорово развеселило. Моя лучшая подруга,

всегда говорившая, что ее любимая фантазия — это когда она спит с другой женщиной, оказалась проницательнее большинства.

— Так ты думаешь, что ты лесбиянка, или просто запала на Даррел? — уточнила она.— Потому что если дело только в Даррел, то в конце тебя ждет разочарование.

Разумеется, она оказалась права. Как-то утром я встала, а Даррел рядом не оказалось. Она уехала, оставив замечательное письмо, где написала, что свобода ей дороже всего, а я, как ей показалось, слишком глубоко всем увлеклась. То было прощальное письмо. Наша связь продолжалась три месяца, и удар оказался для меня сокрушительным.

Мне ее безумно не хватало, но шло время, и я постепенно начала примиряться с тем, что со мной случилось. А потом, когда я сидела в пабе с подругой, туда вошел роскошный парень, и я вся буквально растаяла. Именно тогда я поняла, что моя лучшая подруга оказалась права. Никакой лесбиянкой я не была, меня просто потянуло к одной женщине. Теперь я считаю себя натуралкой, но я многое узнала о сексуальности, и ни на минуту не жалею о том, что было. Я не жалею, что выбалтывала эту глупость всем подряд, и теперь даже босс думает, будто я и в самом деле розовая. Но ни один человек меня не высмеивал и не оскорблял, поэтому у меня все прекрасно, а люди меня любят такой, какая я есть».

# Глава 12. Постоянные пары, потрясающий секс!

## Простите, вы сказали «моногамия» или «монотонность»?

Мне было 21, когда мы с парнем, в которого я была влюблена с детства, объявили о своей помолвке. «Да будет тебе известно, — тут же объявил он, любовно заглядывая мне в глаза, — что я буду единственным твоим мужчиной на всю оставшуюся жизнь». Меня словно под дых ударили. Я тут же почувствовала себя кроликом, сжавшимся в лучах фар несущегося прямо на него автомобиля; я ощутила себя узником, слышащим лязг запираемого надзирателем замка решетки тюремной камеры. И тогда я, до сих пор представлявшая себе брак, как радостное кувыркание где-нибудь на лужайке или патио позади дома, где самые невероятные позы чередуются с бокалами вина, вдруг явственно увидела, осознала по самую макушку, что отныне меня ждут лишь полистироловые ночнушки, фартуки, руки в муке и две раздельные кровати. Короче, не прошло и недели, как кольцо слетело с моего пальца.

И дело было вовсе не в том, что я до сих пор как-то не задумывалась о роли секса в браке и уж тем более не в том, что я, скажем, мечтала изменить своему жениху сразу с олимпийской сборной по плаванию (в конце

концов, можно было бы придумать и другие способы приятно провести неделю). Дело было в самой постановке вопроса: он хотел быть моим первым, единственным и — соответственно — последним мужчиной. Вот с этим я никак не могла смириться. И еще долгие годы само слово «моногамия» вызывало у меня образ тюремной камеры.

Однако со временем мое отношение к нему все же изменилось. Я просто поняла, что «моногамия» и «монотонность» далеко не всегда составляют одно блюдо, как, скажем, клубника со сливками. И сейчас я объясню, как я смотрю на этот вопрос теперь...

Представьте себе свой любимый ресторан. А затем вообразите, что вы ужинаете в нем *каждый вечер. И так всю жизнь.* Через месяц вы взвоете от осточертевшего вам кетчупа и картошки фри. Так и секс с постоянным партнером. Но с чего вы решили, что вам нужно питаться только гамбургерами, если в меню есть, скажем, бифштексы. Это так просто: закажите себе сочный бифштекс с кровью!

Ладно. Вернемся в ресторан и представим себе, что хоть вы и ходите туда каждый вечер, там постоянно что-то изменяется. Сегодня там царит полумрак и где-то тихо мурлычет блюз, а завтра гремит светомузыка и официанты спешно убирают со столов, чтобы было где потанцевать.

Сегодня вам предлагают французскую кухню, а завтра — итальянскую или тайскую. И кроме того, каждый вечер там огромный выбор различных блюд.

А к тому же постоянно меняется обстановка: сегодня зал декорирован в жутковатом готическом стиле, а назавтра он залит ярким светом и обставлен самой модерновой мебелью. Зимой там горит камин, а летом все окна распахнуты и теплый ветерок мягко колышет легкие занавески. Иногда вы приходите туда в одиночку, чтобы провести вечер наедине с книгой, а порой вы со своим любовником до третьих петухов решаете там

мировые проблемы; сегодня вы романтичны, а завтра чертовски кокетливы. Вывод из этого один: даже если место одно и то же, но там все постоянно меняется, оно кажется вам каждый раз *совсем* другим. То же и с моногамией.

Да вы можете хоть всю жизнь заниматься любовью с одним и тем же партнером, если только будете изменять позы, места и обстановку.

Обнаженные, полуобнаженные или полностью одетые; одежду можно сдирать, а можно совлекать; сам акт может проходить чувственно и медленно, а может грубо и быстро, или страстно, или даже болезненно; двухчасовой марафон или двухминутный перепих привалившись к холодильнику. После обеда или во время обеда, когда на десерт лакомятся друг другом. Ну как – *скучно?* Ответ однозначен: нет. Но почему же тогда большинство людей все же уверены в обратном?

Когда известная поп-звезда Бой Джордж заявил на весь мир, что предпочитает ночью скорее выпить чашку чая, чем заняться сексом, тысячи любовных пар в Австралии втайне согласились с ним. Но стоило доктору Патрисии Лов выпустить книгу *«Горячий моногамный секс»*, как тут же орды отчаявшихся найти гармонию партнеров, презрев священный субботний шопинг по «Вулвортам», очертя голову бросились в книжные магазины. И все же я до сих пор слышу, как какая-нибудь уже имеющая детей дама за чашечкой капуччино томно вздыхает: «Что? Секс? Да Боже мой! Да я великолепно могу обходиться без него хоть всю оставшуюся жизнь!» Да, черт побери, я готова с ней согласиться, если супруг может предложить ей только позу «черепахи», причем обязательно на супружеском ложе, да и то лишь по воскресеньям! Если это называть моногамией, то неудивительно, что многие считают ее скучной (даже если поначалу это нравилось). Если весь ваш сексуальный опыт исчерпывается однообразным ритуалом в строго отведенные часы и все-

непременно под одеялом, то обязательно соберитесь с духом и хотя бы пролистайте эту книгу!

Правда, там есть фраза, которую вы заранее опасались прочитать: «Сексуальный опыт приходит с годами...» Не пугайтесь. Вы можете многому научиться УЖЕ СЕЙЧАС! Однако для этого вы должны быть достаточно психологически подготовлены для того, чтобы подойти к своей сексуальной жизни творчески и неординарно. Только в этом случае вы сумеете внести в нее недостающее вам разнообразие.

Поначалу это может показаться вам довольно утомительным занятием: «Что бы еще такого придумать?» Но уже пару сеансов спустя вы начнете находить в реализации своих фантазий даже некоторую прелесть. А уже через месяц при одной мысли о предстоящей встрече, вы с партнером начнете обмениваться многообещающими улыбками. А что будет через два месяца? Ваши друзья начнут вам названивать: «Куда вы пропали? Вы что, теперь больше вообще никогда не выходите из дому?»

## ЧТО ДАЕТ МОНОГАМИЯ

- Вы можете заниматься сексом во время последних месяцев беременности — ваш партнер находит вас сексуальной всегда.
- Вы можете себе позволить иногда отдохнуть; даже если вы не возбуждены, это не обижает вашего партнера — он-то знает, что это явление разовое.
- Нет никакой необходимости использовать презервативы — вы оба прошли тест на СПИД и у вас нет ни малейшего желания заниматься сексом с кем-то другим. Можете отбросить всякую стеснительность — вы доверяете друг другу, и потому вашему партнеру и в голову не придет назвать вас за ваши фантазии «странной», «сдвинутой на сексе» или «извращенкой».

- Вам всегда гарантирован оргазм: если вы хорошо изучили друг друга, вы знаете, «какие кнопки нажимать». Вы получаете удовольствие от всех видов секса, а не только от «приличных скромной женщине». Даже когда акт проходит лениво, но романтично, он все равно доставляет вам удовольствие.
- Просыпаясь утром, вы обмениваетесь улыбками (это много лучше, чем гадать, какой черт занес меня в эту койку?)

## А ЧТО НЕ ДАЕТ

К моногамии есть две основные претензии: рано или поздно секс все равно становится рутиной (мы перепробовали все и остановились на самых выигрышных вариантах; но и они нам надоели.) А затем — «исчезла прелесть новизны». И для множества счастливых пар это становится проблемой номер один. «Допустим, мне нравится способ X, но вся прелесть состоит в том, чтобы осуществить его с кем-то, с кем прежде я *еще не имела* дела». Ну что ж... Я, конечно, могу солгать и подать вам ложную надежду. Я могу сказать на это: «Не будь дурочкой, конечно же, все в твоих руках. Как хочешь, так и будет». Но, если говорить откровенно, я сама не верю в эти слова.

Любовные игры, полная отдача фантазии, варианты и шансы в таком количестве, что голова идет кругом,— все это может помочь вам разнообразить вашу сексуальную жизнь. И все же вы никогда уже не испытаете чувства новизны, как с любым новым партнером,— это одна из обратных сторон моногамии. Но если только это вас и смущает, то считайте, что за удо-

**! 80% женщин утверждает, что не выйдут замуж повторно, если их нынешний брак развалится. На 4—5 году брака у вас наибольшая вероятность завести любовника или любовницу.**

вольствие быть любящей и любимой женщиной вы расплатились мелочью случайных встреч. В конце концов — вы можете иногда вообразить себе, что с вами сейчас не ваш постоянный партнер, а кто-то другой... Вы можете полностью отдаться фантазии и представить себе хоть девушку из соседнего офиса, хоть лучшего друга своего партнера, но только НИКОГДА НЕ СМЕШИВАЙТЕ ЖЕЛАЕМОЕ И РЕАЛЬНОСТЬ (даже если у вас крепкая психика).

И каждый раз, когда вы испытываете искушение, вам стоит проделать следующее упражнение:

Как только вы возбудитесь «на стороне», представьте себе лицо своего партнера (знали б вы, сколько людей прибегает к подобному способу!)

Представьте себе, как ему больно видеть вас с другим. И помните, что тот, на кого вы «запали», даже если и испытывает к вам некое притяжение, то оно лишено малейшего уважения к вам. Даже если ваша «тайная страсть» никогда не выйдет наружу, то и тогда вы будете чувствовать себя так, словно предали своего единственного. Вы сами порвали интимную связь между ним и вами. И отныне вы уже никогда не сможете взглянуть ему в глаза прямо и открыто. А затем представьте, что ваш партнер раскрыл вашу измену и в ярости и отчаянии бросил вас. Вы разбили его сердце, потеряли все и ощущаете себя полным банкротом. Да неужто трепет соприкосновения с новым для вас телом стоит этого? Но если, проиграв в голове этот вариант, вы все же решите, что дело того стоит, то НЕМЕДЛЕННО прерывайте отношения со своим постоянным партнером. Это значит, что вы не хотите быть у него «сбоку припека», а хотите быть свободным.

Многие сексопатологи считают, что иметь влечение «на стороне» — вполне нормальное явление, несмотря на налаженную сексуальную жизнь с постоянным партнером. «То, о чем партнер не знает, его не задевает»... и т. п. Но я не согласна с подобным.

**Еще, еще! 60% мужчин 70% женщин говорят, что им не хватает секса. Самый сексуально активный возраст для обоих полов — от 21 до 24 лет.**

Я неоднократно видела, как якобы ни к чему не обязывающие «левые романчики» разрушили не одну счастливую пару. И во всех случаях те, кто пришел со стороны, сами себя считали «Величайшей ошибкой в ИХ жизни».

## ОН ПЫЛАЕТ, А ТЫ НЕТ

Третьей наиболее распространенной проблемой в любовных отношениях является несовмещение либидо: ваш партнер требует больше, чем вы способны ему дать, или наоборот — хочет меньше, чем вам потребно.

Честно говоря, вам просто надо изучить друг друга и договориться.

Иногда лучше честно признаться: «Черт возьми, но я больше не могу, как ни извращайся!»

Еще одна из сторон оборотной медали моногамии в том, что вы всегда под рукой. То есть секс с вами *всегда* доступен. Изголодавшиеся по сексу одиночки никогда не поймут вас. Но постоянные любовники рано или поздно начинают утрачивать желание, поскольку они знают, что оно всегда будет удовлетворено: что имеешь — не ценишь. И тогда вы начинаете заниматься любовью даже тогда, когда не испытываете желания (вы же обязаны!), и вам становится скучно, и ваш мозг начинает вырабатывать ассоциативный ряд, совсем не подходящий к данному времяпровождению («Белить или не белить потолок?»).

Частичное решение этой проблемы вы сможете найти в главе «Прелюдия для знакомых между собой любовников». Но прежде проанализируйте мои выводы. И если вам не захочется больше заниматься любовью с конкретным партнером, то кто вас заставит?

## Если ваш партнер хочет получить больше того, на что вы способны

Если он хочет вас чаще, чем вы его, то стоит провести некий разработанный специалистами тест.

- **Возьмите ручку и бумагу**. Вспомните свой самый головокружительный оргазм и попытайтесь сформулировать факторы, которые к нему привели. Кто тогда был вашим партнером? В какой позиции это было? Что вы при этом испытывали? Что он сделал такого, что доставило вам это ни с чем не сравнимое ощущение? А что именно вы сделали для него? Запишите свои впечатления как можно более детально. А затем проделайте тот же анализ ситуаций, когда вы чувствовали себя во время акта хуже всего (включая самые неприятные случаи). Сравните оба описания, и вы сможете понять, что для вас приятно, а что нет. Примите их за руководство к действию, чтобы знать, что вам нравится, а что нет. Но все же время от времени переспрашивайте себя: «Чего бы я еще хотела испытать? Чего бы я хотела избежать? Что мне сделать, чтобы мне всегда было хорошо?»
- **Начните вести дневник**. Записывайте в нем все свои сексуальные фантазии. Записывайте все мелочи вплоть до того, как вы себя чувствуете, услышав комплимент. Дневник поможет вам все время ощущать себя сексапильной женщиной или разъяснит вам, что этому препятствует. И даже если вы не думаете в данный момент о сексе, это тоже стоит записать. «Я только потянулась к нему...» Даже это лучше, чем ничего. А каждую свою негативную мысль попытайтесь обосновать. Например: «Я так устала, что мне все....» Ведите дневник не менее трех месяцев. Перечитывая его, вы сумеете разобраться в том, что мешает вам быть полностью свободной в сексе.

- **Покупайте книги эротического направления**. По моему мнению, они помогут вам держаться в определенном настроении. Пусть это будут хоть *«Небесные сады среди звезд»*, но если книга чуть-чуть возбудит вас, то она уже стоит того, чтобы ее прочитать.
- **Займитесь мастурбацией**. Вопреки распространенному мнению, мастурбация нисколько не уменьшает желание и не вредит «настоящему сексу». Чем больше вы мастурбируете, тем скорее ваше тело отзывается на ласку и тем больше оно готово для оргазма.
- **Теперь пришла пора подключить вашего партнера**. Лучший секс — тот, который нравится вам обоим. Вы оба должны вести записи (по возможности откровенно) о том, что вы любите в постели, а что для вас неприемлемо. Например: возможно, вам достаточно только прелюдии; чего бы вы хотели еще (с точки зрения эротической техники); насколько часто вы испытываете оргазм, занимаясь любовью? где? когда?; что именно из любовных игр вы предпочитаете?; фантазии на тему обретения «новизны». И обязательно отразите все эмоциональные нюансы: счастливы ли вы полностью; что вас раздражает; что вам нравится и что не нравится в ваших взаимоотношениях. Постарайтесь быть максимально откровенны.
- **Говорите об этом**. Не ограничивайтесь просто передачей своих записей друг другу, обсуждайте написанное. Бросьте монетку, кто начнет говорить первым. Кто выиграл? Вы? Отлично. Зачитайте свой отчет и объясните по мере возможностей пункт за пунктом, что вы имеете в виду. А потом ваш партнер должен пробежаться по тем же пунктам и объяс-

**! Белые люди более склонны обманывать своих партнеров, чем люди других расовых групп.**

нить, как именно он понял прочитанное. Благодаря этому методу между вами не останется недомолвок. Затем он зачитает свои пункты и вы сможете понять его точку зрения. И если вы сумеете договориться полюбовно, то обязательно найдете способы, чтобы угодить друг другу.

***33% мужчин и 37% женщин не уверены, что знают, как удовлетворить своего партнера по сексу.***

- **Работайте над своей сексуальной жизнью**. Пусть каждый из вас напишет по пять пунктов о том, как доставить своему партеру (базируясь на том, что он вам сообщил) наслаждение. Посвятите хоть один день (или ночь) в неделю на достижение этого. Только не пытайтесь выполнить всю программу за один присест! Каждый раз, когда вы вместе, предпринимайте одну попытку. И тогда – порой не очень приятные – нововведения станут вашей милой привычкой.
- **Занимайтесь любовью, даже если почти нет страсти**. Чем чаще вы это делаете, тем больше этого хочется. Стимулируйте *сами себя*, не ждите, пока «проснется» ваш партнер и сделает все за вас. Даже если вы устали, имитируйте желание.
- **Возбуждайте свои половые органы с помощью «Sets of Nine»*** – это техника интимного «массажа» влагалища и пениса. В кратком изложении этот метод означает следующее:
  1) Только головка пениса девять раз подряд вводится и тут же извлекается из влагалища, и затем пенис погружается в него во всю длину один раз. 2) Затем восемь неглубоких ударов (только головкой пениса) и два полных погружения (целиком всего пениса). 3) Семь мелких ударов и три глубоких. 4) Шесть мелких и четыре глубоких. 5) Пять

* «Sets of Nine» – «набор из девяти» (букв.).– *Прим. пер.*

**62% мужчин и 73% женщин находят своего партнера более сексуально привлекательным, чем при их первой встрече.**

мелких и пять глубоких. 6) Четыре мелких и шесть погружений. 7) Три мелких и семь глубоких. 8) Два мелких и восемь глубоких. 9) Одно мелкое и девять глубоких.

## ЕСЛИ ВЫ ИЗ ТЕХ, КОМУ ВЕЧНО МАЛО...

- **Найдите возможность для мастурбации, как только ощутите импульс желания.** Это снимет ваше напряжение (и вашего партнера тоже).
- **Заявляйте о своем желании секса недвусмысленно и не наседайте, если он скажет «нет».** «Тим *всегда* хочет секса,– говорит Сэйра.– Каждое его прикосновение уж-жасно сексуально. Мне нравятся его прикосновения. А любовь здесь ни при чем. Просто мне это в кайф». «Я хватаю Сэйру за ляжки и пытаюсь при этом быть нежным и ласковым,– говорит Тим.– Я пытаюсь сдерживаться, но пока еще у меня это не получалось». Знакомая картинка? Если ваш партнер постоянно ощущает себя преследуемым, то дайте ясно понять, что именно вы хотите. И тогда, возможно, он в следующий раз более благосклонно отнесется к вашим авансам. Но если он хоть раз сказал «нет», откажитесь от дальнейших попыток. Иначе чем больше вы его станете преследовать, тем больше он будет вас избегать.
- **Сделайте секс доставляющим удовольствие.** Вы знаете своего партнера и соответственно знаете, что можно от него ожидать. И все же недурно расспросить его о том, что приносит ему радость и что бы он хотел получить от вас в будущем. Чем больше ваш любовник хочет вас, тем лучше

будет с ним в постели. А работа с дневниками великолепно поможет вам разобраться в желаниях друг друга.

## ПОЧЕМУ Я ДОЛЖНА ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ ИМЕННО С НИМ?

Если ваши взаимоотношения в семье разладились, то что можно сказать о сексе? Ничего. И это факт. Если за весь день вы цедите друг дружке пару нелицеприятных слов, а когда за вас поднимают тост, обмениваетесь злыми взглядами, то маловероятно, что в брачной постели вы превратитесь в сексуальных кошек или нежнейших любовников своего времени. Если между вами нет никаких связей вне кровати, то и там они не появятся. И это означает лишь (тяжелый вздох...), что у вас есть дела поинтереснее вашей сексуальной жизни.

Гарантирую вам, что если каждый раз ваши сексуальные контакты друг с другом будут протекать исключительно под одеялом, то уже через год вы – вместе с сексом и со всем остальным – просто одуреете друг от друга! Относитесь друг к другу как к желанным творениям *все* время, и вы сами удивитесь, сколько радости вам это принесет. Секс не сможет вернуть утраченное чувство близочти, если его нет в других аспектах ваших отношений.

- **Живите полной жизнью**. Люди, любящие секс, любят жизнь, и это чувствуют не только их партнеры, но и все окружающие. Вырабатывайте сексуальную энергию не жалея, радуйтесь новым людям и новым вещам – не просто держитесь за жизнь, зажмите ее в кулак! Секс – это образ мышления. К сожалению, гедонистов все меньше и меньше.
- **Всегда выглядите сексапильно и опрятно**. Обедать с женщиной, каждый раз заказывающей закуски и минералку, довольно скучно. Но та, которая

***58% пар очень удовлетворены своей сексуальной жизнью. 27% заявили, что причиной неудовлетворенности является партнер, не желающий секса.***

заказывает много и ест с аппетитом, и разбирается в хорошем вине – вот это действительно славный компаньон за столом! Она не считается с поглощенными калориями (по крайней мере в том случае, если вы ей это позволяете). И все-таки главное – забота о своей внешности (в ваших глазах, конечно). Да-да, я знаю, о чем она мечтает, но давайте отбросим ее фантазии в пользу реальности: изрядный «пивной» животик; мешковатая одежда; жирные волосы; телеса просто прут как перестоявшееся тесто из с трудом застегнутых джинсов... Подобные персоны не занимают первых мест в моем личном списке приоритетов. Думаю, что и в вашем тоже. Напротив – делающая упражнения, правильно питающаяся, высыпающаяся и редко употребляющая спиртное женщина много красивее. Чем лучше вы выглядите, тем лучше вы себя чувствуете и тем привлекательнее сексуально для вашего партнера. Вам необходимо поднакопить энергии, чтобы выплеснуть ее в постели.

- **Как можно чаще прикасайтесь друг к другу**. На людях, дома... везде. «Когда я встретил Сьюзен,– рассказывал мой друг Кевин,– первое, что я заметил: она прикасалась ко всем. Она ничего не могла с собой поделать. Она обняла своего друга детства, потом влепила брату в щеку смачный поцелуй, а после обняла за шею большого дога. Я всю ночь томился в ожидании, когда она коснется меня, и в тот момент, когда наконец это свершилось, я понял, что я пропал. И даже теперь, три года спустя, я жду не дождусь ее прикосновения».
- **Доверяйте.** Никогда не позволяйте себе высказываний типа: «Да я любого сниму, дело едва во време-

ни!» И не участвуйте в дискуссиях типа: «Конечно же, секс умирает едва родившись...» Категорически не верьте, что ваш партнер захочет кого-нибудь, если у него есть ВЫ. И никогда не не позволяйте себе даже мысли, что моногамный секс — скука. Небольшое усилие с вашей стороны — и он станет лучше и лучше, и лучше и....

- **Уважайте друг друга.** Будьте вежливы. Говорите: «Спасибо, любимый» независимо от того, чем ваш партнер вас ублажил — чашечкой кофе в постель или супер-оргазмом. «Ты потрясающе выглядишь! Ты приложила столько стараний, чтобы меня порадовать» — это на тот случай, когда она печалится из-за вашего отъезда. А когда кто-то из вас болеет, ухаживайте друг за другом; выслушивайте о проблемах друг друга. Будьте *милыми*.
- **Живите своей жизнью**. Если слишком много времени проводить вместе, фокусируя внимания друг на друге, то очень скоро вы почувствуете скуку в компании друг друга. Да и о чем вам разговаривать, если все время вы проводите вместе?
- **Избегайте ссор**. Никогда не спорьте более чем об одном вопросе. Как только вы поймаете себя на словах: «А еще...» — тут же прерывайте спор. А также наложите запрет на высказывания типа: «Это так типично для тебя. Каждый раз, когда ты...»
- **В разумных дозах льстите друг другу:** «Привет, красавчик!»

**Вы вечно ссоритесь и думаете, что ваши отношения обречены? Это не так, если у вас бывают и хорошие времена. У эмоциональных пар больше плохих периодов, чем у пассивных, но и хороших периодов тоже больше. Из 73 опрошенных пар самыми счастливыми оказались те, у кого соотношение хороших и плохих периодов составляло 5:1.**

«А вот и она – ну разве не красотка?» Эти маленькие (пусть порой и неуклюжие комплименты) только цементируют ваши отношения.

- **Выкиньте из головы все символы *Марса* и *Венеры*.** Забудьте о различии между мужчиной и женщиной и концентрируйтесь на их сходстве. Мужчины всего лишь более высокие и более волосатые наши копии. Мы же – более мягкие и гибкие версии их. Он плачет, ты плачешь. Ему нужны любовь, нежность и секс; тебе нужно то же самое. Между двумя полами намного больше общих точек соприкосновения, нежели различий. Так откажись от войны. Заключите соглашение быть более похожими друг на друга. Вы попробуйте быть более сексуально открытой, если он пообещает быть более романтичным.
- **Позвольте ему(ей) оставаться самим(самой) собой**. Вспомните, что впервые притянуло вас к нему(ней)? Так зачем же вы пытаетесь изменить его(ее)?

## ПЯТЬ ЗАКОНОВ СЕКСА, КОТОРЫЕ ВАМ НЕОБХОДИМО УЯСНИТЬ НЕМЕДЛЕННО

На тему секса было проведено более триллиона исследований, и они выявили основные аспекты этой проблемы. Постоянные пары, оценивающие свои взаимоотношения как «потрясающие», совпадают в основных характеристиках своей сексуальной жизни.

### 1. Вы оба знаете все о своем теле и о теле своего партнера. Вы знаете, что вы хотите получить в постели.

Вас удивляют высказывания типа: «Моя сексуальная жизнь мне надоела, но я понятия не имею, как ее изменить к лучшему». Вы-то знаете, что вам нужно, чтобы до-

стичь наилучшего результата. Каждый из вас должен прочитать как минимум по три хороших секс-учебника, периодически мастурбировать и психологически готовить себя к тому, чтобы получить оргазм, не затрачивая на это никаких усилий. А если вы сами не представляете, что нужно вашему телу для получения оргазма, то с чего вы взяли, что ваш партнер знает это лучше вас?

**! У кого секс лучше — у тех, кто сидит дома перед телевизором, или развлекается до утра в клубах и на вечеринках? Как показали исследования, у домоседов секс и лучше, и чаще.**

## 2. Регулярно говорите о сексе друг с другом.

Представьте себе, что ваш любовник выбирал те же книги, какие читали вы, и те же программы, какие вы смотрели. Вы станете лить елей на него, не правда ли? Я имею в виду, как он может узнать, что именно вы чувствуете в *определенную минуту, без того чтобы* спросить об этом у вас? Большинство без проблем соглашается с подобным заявлением. Если применить ту же логику к спальне, то они будут совершенно возмущены. Секс должен быть спонтанным, инстинктивным, тем, что можно назвать «так уж вышло». Секс также должен быть целиком естественным. Хорошая мысль. К сожалению, в реальной жизни это не работает.

Может, хоть кто-нибудь объяснит мне, почему многие жалуются, что стоит попросить своего партнера сделать то-то и то-то, что доставляет вам наслаждение, как считай — половина удовольствия пропала. Скажите, а что, пудинг с карамельной подливкой станет менее сладким только от того, что вы его закажете? Или он что, станет вкуснее, если официантка поставит его перед вами, руководствуясь лишь телепатическим заказом? Не думаю. Однако большинство считает, что их

сексуальные партнеры должны уметь считывать мысли на расстоянии. При этом они рассуждают примерно так: «Если он(она) *действительно* меня любит, то он(она) должен(на) и так понимать, что именно нужно сделать, чтобы я почувствовала(л) себя в постели счастливой(вым)».

Увы, так бывает далеко не всегда. Для того чтобы сделать свою сексуальную жизнь интереснее и разнообразнее, чаще говорите со своим любовником о сексе, причем настолько *откровенно*, насколько вы способны.

Однако «Я хочу, чтобы ты меня больше целовал» – недостаточно.

Попытайтесь объяснить, как именно целовать, куда именно и в какие моменты акта. Например: «Я люблю, когда ты целуешь меня в рот перед самым оргазмом». Предпочтительнее использовать фразы с «вместо...», чем «мне не нравится, когда...», и не забудьте сказать, что вам действительно нравится, а также что вы не любите. Ну а если вы все же не решаетесь быть столь откровенной, то постарайтесь своими действиями подсказать партнеру верное поведение. А если вы так и не решитесь открыть рот в свою защиту, считайте, что ваша интимная жизнь (и взаимоотношения) под угрозой.

## 3. Планируйте порядок акта заранее и вместе.

Вот этих слов большинство пар боится, как огня, так как считают, что подобные действия означают, что а) уходит страсть, б) они, должно быть, *действительно* несчастны сексуально, раз дошли до подобных крайностей, и в) это звучит как тяжелая работа. Немедленно выкиньте все перечисленное из головы. Лучше примите мысль, что если подойти к своей интимной жизни с умом, то вы достигнете большего, чем если всю жизнь будете спонтанно изучать друг друга «методом тыка».

Американские сексологи часто советуют использовать способ (который действует весьма успешно), именуемый «подогрев». Суть его заключается в следующем: когда бы в течение дня вам ни пришла в голову эротическая мысль, запишите ее и постарайтесь развить в уме. Попробуйте *до встречи с партнером* как-либо ему сообщить, что именно вам пришло в голову и чего вы ожидаете от него. Таким образом, постоянно «подогревая» фантазию друг друга до встречи, вы на свидании уже будете просто «кипеть» от предвкушения. Запись в дневнике: «Суббота, 10 вечера» — этого слишком мало. Это не сработает так, как «подогрев». Если вы не будете пытаться хоть как-то разнообразить свою интимную жизнь, то рано или поздно все сведется к унылым дежурствам в постели и тогда — добро пожаловать, «моногамия наитоскливейшего вида»!

## 4. Придумывайте свои собственные правила поведения в постели и не пытайтесь себя сравнивать с другими парами.

Существует два вида секса: сделанный и реальный. «Сделанным» я называю то пикантное блюдо, что вам подают с телеэкрана в эротик-шоу и в литературе такого сорта. Женщины там получают оргазм чуть ли не от двух-трех фрикций, зато мужчина никогда не теряет эрекции (сколько бы он перед этим ни выпил). Но в жизни все иначе. Вы оба — личности со своими сексуальными привычками и предпочтениями и ваша интимная жизнь протекает совсем не так, как у вашей подружки Аманды или у соседей. Нет никаких общих правил, диктующих, что люди должны делать в постели, а что им категорически запрещено. Если женщина способна получить оргазм только в том случае, если вы будете сосать ее палец на правой ноге, а мужчина не может кончить, если не наденет перед актом шапочку для купания, — так что с того? В сексе

все хорошо, что может вам обоим принести удовольствие. Так что не бойтесь быть отличным от нормы.

### 5. Чувствуйте себя полностью раскованными.

Если с вами ваш постоянный любовник, то чего вам стыдиться? Будьте всегда готовы к новым экспериментам и пробуйте различные варианты секса. Расслабьтесь, смейтесь почаще, отбросьте все условности и полностью отдайтесь полету вашей сексуальной фантазии.

## ПРЕЛЮДИЯ ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ ЛЮБОВНИКОВ (И НЕСКОЛЬКО ПОТРЯСАЮЩИХ ИДЕЙ ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ ЭТО ИНТЕРЕСНО!)

Вспомните вашу первую встречу. А затем последующие, предшествовавшие первой интимной близости. Ваше знакомство тогда носило характер длительной деликатной прелюдии. Помните, как вы возбуждались только оттого, что она просто проходит мимо? Помните усмешки ваших друзей над тем, что вы не способны пройти мимо него на вечеринке, чтобы не «потереться» чуть-чуть? Помните, как хихикали ваши подружки, глядя на то, что вы с ним везде ходите за ручку?

Именно это восхитительное чувство новизны и свежести необходимо восстановить. Но для этого нужно особое искусство. Увы, чаще всего начальный этап страсти «поцелуй меня, пока мама не видит» очень скоро проходит и сменяется регулярными свиданиями в четко оговоренное время.

Но то чувство не только приятно, оно просто необходимо! Даже стоит вам просто пойти на новую

работу, как свежие впечатления надежно оттеснят мысли о том, какую ночнушку одеть, чтобы он нашел вас сексуальной. А если у него голова забита семейными заботами, то не ждите, что он перед шестичасовыми новостями проявит себя «гигантом секса». Но зато то время, что у вас отведено на обычные рутинные домашние дела, в первую очередь постарайтесь посвятить эротическим взаимоотношениям. Эта сторона жизни стоит того, чтобы думать о ней почаще.

Запомните три следующих факта:

**1) Самая эрогенная зона находится в мозгу.**

**2) Наиболее сильный эротический инструмент — ваше воображение.**

**3) Самый грандиозный возбудитель — предвкушение.**

Повторяйте эти три фразы почаще. Научитесь совмещать все эти три фактора и — *ура!* — занудные опостылевшие «супружеские обязанности»

> «Мы с Полом вместе уже 12 лет, но должна сказать, что в последнее время секс у нас стал лучше, чем когда-либо. Недавно мы отправились в ресторан обедать, а кончилось все лучшим сексом в нашей жизни. К тому времени, когда мы сели в такси, мы уже были навеселе и настолько возбуждены, что совершенно перестали думать о таксисте и занялись этим прямо на заднем сидении. Я очень широко раздвинула ноги, а Пол стал ласкать меня пальцами. Было совершенно очевидно, чем мы там занимаемся, а меня еще больше возбуждало то, что таксист мог все это видеть. Когда мы приехали, шофер даже отказался от денег, сказав, что «тащился от такого шоу». Я вышла из такси, прижала Пола к стене возле лифта и прямо там, в ярко освещенном парадном, сделала ему лучший минет в его жизни».
>
> *Памела, вооруженные силы, 36 лет*

**_Самые популярные места для секса кроме спальни? Машина, пляж, бассейн._**

превратятся в полную глубоких переживаний и вечной новизны радость интимного общения с вашим любимым! Большинство из нас воспринимают прелюдию, как ласку собственно гениталий или оральный секс. Это не так. Иногда можно начать прелюдию в шесть утра, возобновить, когда вы оба на работе, продолжить во время ужина и лишь затем, когда вы оба *начнете* касаться друг друга, перейти к главной схватке.

Вы можете скептически спросить: «Да разве ж такое возможно? Да неужто кто-то этим занимается?» И вы будете правы. Но все же такие люди есть.

Конечно, есть и те, что флиртуют напропалую с кем попало, стоит супругу отвернуться. И все же повторяю: найти пару, которая работает над своими интимными отношениями, не так уж сложно. Вот, например, чета пенсионеров, даже сейчас, когда обоим за шестьдесят. Они выходят в сад ухаживать за розами, по-прежнему держась за руки. А вот эта пара — в их глазах сверкает дьявольское возбуждение и причина кроется отнюдь не в азарте игры в бинго. Или пара, которую вы всегда приглашаете на вечеринки, потому что вся атмосфера вокруг них словно наэлектризована любовной энергией, а ведь они женаты уже пять лет... А теперь я расскажу, как они этого добились.

- **Совместите эротику с романтикой.** Вам нравится, когда он посылает вам цветы? Почему же вам не ответить ему тем же? Если же это не в его стиле, то пошлите ему бутылку шампанского, красного вина или портвейна. А теперь попробуйте применить этот прием к сексуальным отношениям.

Напишите подробную записку, за что именно он заслужил этот подарок. (О нет! Только не пишите, что это за то, что он помыл вашу машину! Это за изумительный оральный секс, который он подарил вам на прошлой

неделе. Поняли меня?) А в постскриптуме объясните в деталях, что вы ждете от него сегодня.

- **Станьте книголюбом.** Вложите хотя бы 100$ в свою сексуальную жизнь и накупите охапку изданий по сексу. Вы начали с того, что приобрели эту книгу, но этого не достаточно — не ограничивайте свою фантазию ничем; пробуйте все подряд: «Тантрический секс», «Секс-фантазии», «Как испытать десять оргазмов за один час?».

Но вам вовсе не обязательно читать их от начала до конца, достаточно того, что вы будете время от времени пролистывать их, чтобы сохранить свежесть восприятия и подхлестнуть свою фантазию. Погрузитесь с головой в свою сексуальную жизнь, как в захватывающий эротический роман. Наиболее понравившиеся отрывки вы можете зачитывать друг другу вслух в качестве одного из элементов прелюдии.

- **Для уверенных в себе женщин.** Используйте свои вагинальные выделения в качестве духов. Да-да, я не шучу! Погрузите палец во влагалище, а затем смажьте им шею, грудь и губы. Ваш друг даже может и не догадаться, в чем тут секрет, но суметь оторвать свои руки от вас он не сможет!
- **Устройте постельный пикник.** Пусть рядом стоят горячий глинтвейн, и вазочка со льдом, и различные деликатесы, которые можно есть руками (свежие фрукты, шоколад). Совместите этот секс-ужин с просмотром эротических фильмов.
- **Щелкните счастье на моментальный снимок.** Купите «Полароид» и снимайте друг друга обнаженными в разных позах (однако помните, что порнография признана нелегальной, не говоря уже о том, чтобы развешивать подобные картинки по стенкам). Если один из вас боится, что эти снимки могут попасться кому-нибудь на глаза, уничтожьте их сразу же после акта. Лично я никогда не оставляю себе подобных «фоток» на память, несмотря на то, что я очень люблю своего мужчину.

- **Но одного акта всегда мало.** Большинство женщин хотят получить за свидание от двух оргазмов и до... Но в таком случае любимому нужна ваша помощь и поддержка. Вы можете начать с акта в воскресное утро. А затем где-то через часок снова залучить вашего партнера в постель.
- **Используйте влажность.** Для этого достаточно встать под душ. Вода творит удивительные вещи: она делает кожу мокрой и скользкой и гарантирует вам обоим полную свежесть восприятия вкусов и запахов. Хотя я не советую заниматься сексом в воде (влага смывает естественную смазку влагалища, кроме того, туда может попасть вода, что не очень-то полезно), однако и это стоит хоть раз попробовать: «в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане, в ванне, в бане...»
- **Станьте ее сексуальным рабом на один день.** Особенно приятно ей будет получить такой подарок на свой день рождения. Все, что от вас потребуется, это посвятить один день в году тому, чтобы доставить ей максимум удовольствия. Дайте ей право требовать от вас всего, что ей придет в голову: сервируйте эротический завтрак в постель, кормите ее виноградом и клубникой из рук в стиле древних римлян или весь день ходите одетым... только в галстук. И не позволяйте себе *никаких* возражений.
- **Научитесь не смешивать.** Во время каждого любовного свидания железно разделяйте поцелуи и сам акт, концентрируясь только на одном из видов деятельности (например: если вы ласкаете ее пальцами, то не примешивайте сюда язык или пенис, если оральный секс – то без совокупления; если половой акт – то без орального секса).
- **Флиртуйте друг с другом**, даже если вы давно уже живете вместе! Специалисты утверждают, что во время флирта наш организм вырабатывает естественные амфетамины и эндорфины, подсте-

гивающие моментальный эмоциональный всплеск примерно на тот же уровень, что и при оргазме. Представьте себе, что вы только что познакомились, и ведите себя соответственно. Одевайтесь сексуально, всегда смотрите ему в глаза (о чем бы он в тот момент ни говорил), задумчиво накручивая локон на палец. Будьте уверены в своей неотразимости: и тогда стоит вам приблизиться к нему почти вплотную, в 90 случаях из ста он забудет, о чем говорил, и начнет думать только о вас.

**Кстати, о ранениях на поле любовного сражения: 44% мужчин и 41% женщин любят, когда их кусают во время любовных утех.**

- **Пишите ему сексуальные записочки.** Написанное слово — сногсшибательное оружие. Оставляйте свои послания везде, где только можно (но все же не тогда, когда он ждет в гости свою маму). А записки для любимой женщины можно оставлять в холодильнике на пачке с соком, в сумке или в косметичке. Чем больше будет этих любовных приветов — тем лучше, каждый из них укрепит ее во мнении, что вы находите ее безумно сексуальной и желанной. А в следующий раз поставьте себе целью совершить для своей любимой подряд 10 поступков, которые принесут ей наибольшую радость. Причем начните прямо с этой секунды.
- **Поддразнивайте друг друга.** Вы пригласили друзей на обед? Отлично. Пока ваш любимый помогает вам на кухне, как бы между делом прижмите его спиной к холодильнику и слегка сожмите в руке его пенис через брюки, одновременно смачно, глубоко целуя его. А затем, как ни в чем ни бывало, возращайтесь к гостям и займите их светским разговором на то время, пока ваш супруг отсиживается на кухне, ожидая, когда пройдет эрекция.

- **Выходите без нижнего белья.** Это еще один взрывной элемент, доступный даже самым робким женщинам. Все что вам надо — нарядиться в платье к вечернему выходу и забыть надеть трусики. Вы можете сразу сообщить об этом своему другу, а можете дать ему это обнаружить (как бы нечаянно), например, скрестив ноги на манер Шарон Стоун.
- **Вы слегка подустали от своей подружки?** Можно поступить гораздо интереснее, чем притвориться больным, например запереться с ней в ванной комнате. Выйдя оттуда позднее, вы будете чувствовать себя намного лучше, большое спасибо.
- **Станьте вуайеристом.** Как Мадонна или как Сабина в эротическом фильме *«Невыносимая легкость бытия»*. Я говорю о зеркалах и об их использовании в сексуальных играх. И Мадонна и Сабина ложатся на пол и мастурбируют, наблюдая за своим отражением. Но если в вашем распоряжении есть лишь небольшое зеркало на дверце шкафа, то последовать их примеру вам будет весьма затруднительно. Лучше использовать все зеркала в доме, расположив их под таким углом, чтобы вы видели свою партнершу, а она (если стесняется) — никого.
- **Станьте для него королевой.** Если он и стремит-

«Бог его знает, в чем тут причина, но месяца три назад у меня наступило состояние, когда я могла думать только о сексе. Почти все время мне приходилось держать рот на замке, потому что мы были в гостях у его матери, или еще где-нибудь. Зато потом я начинала говорить ему об этом, и мы потрясающе возбуждались. Как-то раз я позвонила ему на работу и сказала, что мастурбирую, а он сразу отменил встречу, примчался домой, и мы устроили секс-оргию. Нам никогда еще не было настолько хорошо».

*Хелен, 32 года, домохозяйка*

ся быть с кем-то в любовной связи, то будьте абсолютно уверены в том, что с вами и только с вами. Договоритесь с ним поужинать в баре не очень дорогого (но обязательно приличного) отеля. Снимите номер, закажите бутылку шампанского и займитесь там запретным, недозволенным, диким сексом.

- **Настройте себя заранее.** В течение всего дня перед свиданием мастурбируйте везде, где удастся, представляя себе, что именно произойдет между вами этой ночью, причем желательно при этом связаться с любимым по телефону и провести подробный «репортаж» того, как и с помощью чего вы это делаете и что при этом ощущаете. Но каждый раз прекращайте мастурбацию на грани оргазма, если только вы способны владеть этим процессом. А если не способны, то лучше заняться этим где-то за час до встречи (все для того, чтобы вас хватило надолго).
- **А про поцелуи не забыли?** Вы уже привыкли к ним с вашего самого первого свидания. Но многие пары считают, что, когда надо приступать к делу, поцелуи только отвлекают, и в крайнем случае ограничиваются быстрыми «чмоканьями». На самом деле глубокий страстный поцелуй может сделать больше для вашего взаимного возбуждения, чем ваши руки, спущенные по прямой вниз и положенные на самый перед его брюк. Это намного более интимный процесс, чем собственно половой акт (именно поэтому многие проститутки отказываются целоваться со своими клиентами).
- **Попробуйте как-нибудь совершить акт полностью одетыми:** почувствуйте друг друга сквозь одежду, положите ногу внутрь меж ее бедер и позвольте любимой оплести ее своими ножками.
- **Будьте напористы.** Многих женщин приводит к оргазму преодоление силы влагалищных мускулов.

- **Не закрывайте глаза.** Смотрите, что происходит, когда вы занимаетесь сексом, глядите ей в лицо или на двигающиеся внутрь и обратно ваши гениталии. Распаляйте чувства через зрение; не только через прикосновения.
- **Будьте непредсказуемы.** Согласитесь, когда вы по привычке ложитесь в кровать в субботу вечером, вряд ли вас потянет вытворять что-нибудь такое, от чего он разинет рот от восторга и удивления. Зато очень интересно бывает напасть на своего партнера, когда он моет машину, принимает душ или читает книгу. И самое главное тут — довести его ласками почти до самого исступления и скромно ретироваться, мол, «вечером докончим».
- **Обнажитесь полностью.** Лучшим подарком вашему партнеру на день Святого Валентина будет элегантно выбритое сердечко на лобке. Или побрейтесь начисто. Уже один вид ваших полностью обнаженных гениталий немедленно привлечет его внимание к вам.
- «**Подогревайте**» **свою подругу в самых неподходящих местах.** Правда, это надо уметь: пара слов — к месту и вовремя — могут достичь потрясающего эффекта, хотя бывает, что те же слова в другой ситуации приведут к прямо противоположному. К примеру, многие книги о сексе советуют вам нашептывать своей подруге на ушко различные соблазнительные глупости в то время, как вы чинно обедаете с ее боссом. Звучит весьма заманчиво, однако на деле ее босс может подумать, что вы просто дурно воспитаны или что она никак не может проглотить кусок. Так же не стоит звонить к нему на работу. Да, конечно, вы хотите его «подогреть», но ведь вам не нужно, чтобы он завелся настолько, что, бросив все, помчался домой и сорвал «сделку века». Опять-таки здесь нет категорических запретов и вы вполне можете попробовать оба варианта, но лишь

тогда, когда уже изрядно преуспели в искусстве любить друг друга.

**Вопрос: Чем занято большинство пар в 22.34?**

**Ответ: Занимаются любовью. Это среднее время, рассчитанное исследователями после опроса 198 пар.**

- **Станьте неузнаваемыми.** Помните те смешные маски, которые вы как-то купили для карнавала? Наденьте их, от души похохочите друг над другом и немедля займитесь любовью. Тут уж можете позволить своей фантазии полностью разгуляться; можно даже притвориться, что вы и вовсе не знакомы друг с другом.
- **Попробуйте Тантрический секс — сейчас это модно.** В основном этот метод базируется на достижении наивысшего сексуального возбуждения и удерживания себя в таком состоянии как можно дольше. Для новичка Тантра кажется довольно занудным методом, так как страсть нарастает очень медленно (акт растягивается на несколько часов и частенько заканчивается тем, что оба вы так и не испытываете оргазма.)

Испугались? Я, честно говоря, разделяю вашу точку зрения, однако те пары, что всерьез занимаются изучением Тантры и «Кама-сутры», клянутся, что впоследствии можно получить результаты просто захватывающие.

- **Будите свою подругу каким-нибудь необычным способом.** Например, облизывая ее влагалище. А ваш друг также проснется в прекрасном настроении, если вы разбудите его, облизывая пенис.
- **Поменяйтесь местами.** Если ваш партнер предпочитает всегда быть инициатором акта, то положите у его щеки записку: «Я делаю это для твоего удовольствия, а не потому, что мне так захотелось». Те, кто является инициаторами, обычно излучают больше сексуальной энергии, так как они сами берут

**Точный расчет... Когда лучше всего заниматься сексом? По утрам. У мужчин уровень тестостерона максимален в 9 утра, а если вы некоторое время прожили вместе, то и ваш цикл может подстроиться под его. А лучший оргазм? В середине вашего менструального цикла. Вероятность оргазма повышается вдвое, потому что в это время ваши нервные окончания наиболее чувствительны.**

на себя управление актом. Вы достаточно насмотрелись фильмов, чтобы убедиться, что очень многого можно достичь, интенсивно проявляя свое желание. Попробуйте стать хозяином положения и полностью руководить актом. Пусть на сей раз ваш партнер просто отдохнет, пока вы *все* сделаете за него.

- **Немного неправды?** Допустим, он звонит вам с работы, отчего бы не рассказать ему подробно во всех деталях, во что вы сейчас одеты? (Нет, естественно, не стоит описывать реально надетую на вас хэбэшную майку и вязаные носки.) Расскажите о черных шелковых чулках и обалденной новой грации. «Подогрейте» его рассказом о том, как вы будете его обольщать, едва он ступит на порог. Чем сочнее будут детали вашего рассказа, тем лучше.
- **Заведите себе атласное постельное белье.** Помимо того что оно очень практично и всегда в моде, прикосновение прохладного атласа к вашей обнаженной коже доставит вам неизъяснимое наслаждение. Для того чтобы подняться до вершин секса, вам нужно возбудить нервные окончания и эрогенные зоны своего тела, а атласные простыни — один из миллиона способов достичь этого. Но помните, не пергибайте палку — концентрируйтесь каждый раз на каком-то одном ощущении и тогда вы никогда не устанете и не разочаруетесь.

Включите музыку, чтобы возбудить его чувства через слух; говорите с ней, во время акта рассказывай-

те ей во всех деталях, что вы ощущаете. Воздействуйте на его обоняние специальными маслами, курительными палочками или духами. Но не забывайте о том, что ваш собственный запах чисто вымытого тела также может вскружить ему голову. Осязание стимулируется не только прикосновениями пальцев, щекочите его прядкой волос, перышком или даже салфеткой. Для стимуляции органов вкуса годится шампанское и ваши любимые деликатесы.

- **Устраивайте «дикие уикэнды».** Знали бы вы, сколько счастливых супружеских пар сохранили свои отношения именно благодаря вот таким пикантным уикэндам, проведенным от начала до конца в огромной постели. Закажите номер в лучшем отеле, какой только сможете себе позволить, и вечером в пятницу прямо с работы «украдите» ее. И не выпускайте до самого рассвета понедельника.
- **Когда вы с ним(ней), одевайтесь, учитывая вкусы своего партнера.** Он обожает, когда у вас губы ярко накрашены, и на вас надеты черные чулки и туфли на высоком каблуке? Вам не будет оправданий, если вы хоть пару раз не поиграете в «женщину вамп». Оденьтесь соответственно, будьте загадочны и... отдайтесь ему под столом на кухне. Она млеет от одного вашего вида, когда вы выходите утром в сад лишь в джинсах на голое тело, верхняя пуговка которых пикантно расстегнута? Так доставьте ей это удовольствие, покрасуйтесь перед ней (если только погода позволяет).
- **Заключите договор, что каждую ночь вы будете пробовать что-то новое.** Если мои предыдущие советы смущают вашу стыдливость, начните с чего-

**Что делает большинство женщин сразу после секса:**
**43% идут в душ**
**20% идут чистить зубы**
**30% ложатся на бочок и засыпают**
**7% закуривают**

нибудь самого простого. Например, совместно примите ванну. Сделайте друг другу массаж ног. Разденьте друг друга без помощи рук. Когда вы к этому привыкнете, можете попробовать чуть более сложные варианты: заниматься любовью, когда у вашего партнера связаны руки за спиной, или мастурбировать, сидя друг напротив друга. Дайте ему облизать ваши пальцы после окончания мастурбации и постепенно вы перестанете испытывать стыд. На его смену придет совсем иное чувство.

- **Превратите раздевание перед сном в искусство**. Не так уж важно, что на вас надето, гораздо важнее то, КАК вы это снимаете. Медленно расстегиваете пуговки, потягивайтесь, выпячивая грудь, стягивая через голову свитер... Если вам нужно снять чулок, поставьте одну ногу на постель и плавно совлеките его. Оставшись полностью обнаженной, полюбуйтесь на себя минуту-другую в зеркало, поглаживая ладонями свои груди и бедра. Это не только сконцентрирует его внимание на вас, но и поможет вам самой создать для себя «образ» на сегодня и придаст вам уверенности.
- **Пососите все его пальцы по очереди, вообразив их маленькими пенисами**. Для того чтобы подготовить любимую к оральному сексу, неспешно приласкайте языком ее ладонь.
- **Почувствуйте удовольствие в оральном сексе**. Занимайтесь им не только потому, что ваш партнер просит об этом, а потому что вы сами получаете от этого наслаждение. Не стесняйтесь стонать от удовольствия — пусть ваш партнер слышит, что вам так же хорошо, как и ему. Для усиления ощущения чувственных контрастов переключайтесь с вагинального акта на оральный и наоборот.
- **Если вы возбуждены, проявите это в полной мере**. Запомните: наибольшее наслаждение как раз и вызывает вид возбужденного вами партнера. Но если

он слишком «разошелся», а вы еще не дошли до такого уровня, открыто попросите его слегка сбавить темп.

> «Мы женаты уже девять лет, но я могу миллион раз наблюдать за тем, как Салли раздевается, и мне это никогда не наскучит. Она обычно думает о своем и не замечает, что я на нее смотрю, но мне нравятся ее груди, и то, как она всегда взбивает волосы и смотрится в зеркало обнаженной... даже когда ей хочется только спать».
>
> *Кэлвин, архитектор, 43 года*

Этого вполне достаточно! Даже в самый разгар страсти не стоит забывать о том, что ни один человек не способен заниматься любовью круглые сутки без отдыха. Если вы не в настроении для подобных занятий, откровенно признайтесь своему другу в этом, но не забывайте, что однажды можете услышать нечто подобное уже от него. Но если вы правильно подойдете к этому вопросу и проявите взаимную терпимость, то это только укрепит ваши отношения.

## СОВЕТЫ СЕКС-СВЕТИЛ

В этой главе с вами поделятся своими секретами, как добиться долговременных взаимоудовлетворяющих сексуальных отношений, сексопатологи, женщины, выбравшие секс своей профессией, секс-консультант и самые обычные люди, научившиеся жить полноценной интимной жизнью.

### Доктор Джанет Холл

*Сексопатолог, консультант, автор многих очерков о сексе и публичный лектор на эту тему. Ее советы:*

- Прикрепите к стенке холодильника два небольших магнита и используйте их в качестве барометра своего настроения. Если магнитик вашего партнера сегодня на самом верху, это означает, что «Все прекрасно», если же он у самого пола, это значит: «Даже не проси». Это избавит вас от постоянной неуверенности: «Хочет он/она сегодня или нет?» Но каждый из вас имеет право двигать не только свой магнит, но и оба сразу!
- Отмечайте крупные события своей жизни (прибавку к зарплате, окончание строительства собственного дома и т. п.) «дикими уикэндами».
- Если каждое ваше семейное празднество будет отмечаться подобным образом, то вы еще больше полюбите их и будете ожидать новых с нетерпением, так как подобное времяпрепровождение будет у вас ассоциироваться с чем-то хорошим.
- Записывайте на магнитофон свои самые любимые эротические фантазии и проигрывайте их в качестве «подогрева». Их можно слушать за семейным обедом, а одну кассету можно тайком от любимой зарядить в магнитофон ее авто и, целуя ее на прощание перед тем, как она отбудет на работу, включить звук.
- Составьте список своих самых любимых привычек и вещей, связанных с сексом (позиции, секс-игрушки, фантазии), и прикрепите его к рамке зеркала в вашей спальне. Примите его как руководство к действию, постоянно варьируя различные детали.
- Составьте расписание свиданий на неделю, заранее определив, кто в какой день будет лидером, а кто — подчиняться.

## Аманда Двиэр

*Владелица и управляющая «Салона Китти» в Сиднее, специализирующемся на выполнении любых фантазий. Она советует:*

- Вы оба должны подойти к подобным отношениям со всей мерой ответственности. Если подобную ответственность несет

только один из вас, этого недостаточно. Кроме того, вы должны доверять друг другу, в противном случае у вас всегда найдутся поводы «закрыться» от партнера.

- Никогда не лгите о своей прошлой сексуальной жизни. Будьте полностью откровенны, но, рассказывая о ней, не забывайте о такте и деликатности.
- Никогда не обсуждайте в постели прошлых партнеров. Если вам уж так это необходимо, подыщите для этого более удобное время и место.
- До тех пор пока вы полностью не убедитесь в том, что ваш партнер любит вас и только вас, занимайтесь безопасным сексом без исключений.
- Следите за личной гигиеной. Используйте дезодоранты, ополаскиватели для рта и регулярно принимайте душ. Не допускайте, чтобы в вашей спальне или в любом другом месте, где вы занимаетесь любовью, пол был усыпан грудами нестираной одежды и «благоухало» пропотевшими кроссовками.

## Джейк Кубик

*Джейку 26 и уже два года, как он счастлив в любви. Он советует:*

- Держитесь друг за друга, никогда не допускайте и мысли, что ваша подруга теперь с вами на веки вечные. Вы оба прекрасно знаете, что очень привлекательны, а значит, можете заинтересовать и кого-то еще.
- Помимо спальни у вас должны быть и другие общие интересы. Вам нужно найти какие-то совместные увлекательные для обоих занятия (но что-нибудь поинтеллектуальнее совместных обедов и походов по магазинам).
- Никогда не вредно поразмыслить на тему: «Что бы такого новенького придумать на сегодня в постели?»
- Занимайтесь сексом, даже если вы не в должном настроении. Можете воспринимать это как тренинг. Так как стоит вам отойти от этой привычки, как вернуться к ней будет намного сложнее.

## Грант Брехт

*Психолог и консультант, автор ряда передач о сексе. Его советы:*

- Такого, чтобы сразу оба устали от секса, просто не бывает. Если вы чувствуете, что начали сдавать, просто мысленно перестройтесь на более нежный акт, не требующий особых усилий с вашей стороны. И вовсе не всегда следует выключать свет во время ваших любовных подвигов.
- Сохраните в своих отношениях романтику. Обычно, когда связь только завязывается, пары часто планируют совместные обеды, пикники, праздники в постели... сохраните это в обычае и после того, как ваши взаимоотношения окрепнут.
- Подробно расспросите своего партнера про те моменты, что «заводят» его, и наоборот, которые отвращают его от секса. Общение — очень важный фактор в интимной жизни, но к сожалению, многие его по разным причинами игнорируют. Дайте понять вашему партнеру, что он вас возбуждает и что от интимного общения с ним вы получаете огромное наслаждение. Одного «я тебя люблю» мало, к этому следует добавлять «ты безумно сексуальна».
- Следите за тем, чтобы ваша сексуальная жизнь разумно сосуществовала с вашей работой, хобби, встречами с друзьями и теми моментами, когда вам необходимо побыть в одиночестве.
- Всегда помните о сексуальных предпочтениях вашего партнера и умейте их применять на деле.

## Ди Палмер

*Менеджер «Клуба Femme» (Сидней), самой крупной сети женских эротических магазинов в Австралии. Она советует:*

- Учитесь придавать своим мыслям эротическое направление, сексуальность нуждается в постоянном тренинге. Частенько напоминайте себе: «Я обладаю сексуальной привлекательностью и мне это нравится. Я чувственна, и это мне тоже нравится». Однако не пользуйтесь своей сексуальностью направо и налево; даже на своего партнера не выплескивайте ее

всю до конца. Если ваши с ним отношения строятся не на любви, доверии и заботе друг о друге, вам стоит задаться вопросом: «А на кой ляд тогда мне вообще это нужно?»

- Долой предубеждения! Будьте готовы к экспериментам: то, что годилось с вашим прошлым партнером, для нового может быть просто неприемлемо. И наоборот.
- Отбросьте все запреты и комплексы, если вы действительно намерены соблазнить своего партнера. Занимайтесь любовью при свечах (их мерцание отбрасывает фантастические блики на обнаженные тела), носите пикантное нижнее белье (оно должно придать вам уверенности, что вы выглядите и ощущаете себя сексуальной), экспериментируйте с различными кремами и маслами для кожи, пробуйте секс-игрушки, слушайте сексуальную музыку, смотрите по видео эротические фильмы и программы.
- Организуйте со своим партнером секс-тур, чтобы проверить его сексуальные приоритеты: сходите с ним вместе на стриптиз-шоу или в клуб, где танцуют на столах. При этом обратите внимание на то, как работают стриптизерши: какими именно приемами они пользуются, чтобы возбудить клиентов, что именно помогает им чувствовать себя непринужденно, будучи полностью обнаженными. Учитесь у них. Мужчины хотят видеть ваши гениталии неприкрытыми; если вы сумеете достичь такого же уровня, когда, абсолютно не смущаясь, будете демонстрировать их ему, то ваш партнер потеряет голову.
- Пользуйтесь дуо-шариками не только в постели. Вы можете вложить их во влагалище перед обедом в ресторане. Сообщите об этом вашему партнеру, и если скатерть достаточно длинная, он может весь обед дергать за ниточку, возбуждая вас и возбуждаясь сам.

## Шерил Нобель

*Шерил 68 лет, и 51 год из них она живет счастливой сексуальной жизнью со своим мужем. Ее советы:*

- Следите за своим здоровьем. Чтобы получить удовольствие от хорошего акта, вам нужна энергия.

- Бережно храните свои воспоминания. Частенько просматривайте с вашим партнером фотографии, напоминающие о каких-то счастливых для вас сексуальных событиях. Обсуждайте удачные акты, анализируйте, что в них было особенного, что придало им такую привлекательность, чтобы впоследствии использовать в различных вариантах отмеченные вами моменты.
- Следите за тем, чтобы ваше ночное белье всегда было свежим и мягким.
- Сохраните молодость души. Будьте всегда открыты желаниям своего партнера и делайте то, что ему нравится.
- Никогда не теряйте головы. Если вы встретили кого-то, кто показался вам привлекательным, сначала тщательно взвесьте, что именно вы потеряете и что приобретете, если пойдете на поводу своего желания.

  И чем старше вы будете становиться, тем больше предпочитайте выбирать из двух зол знакомое вам.
- Не переживайте, если вам не удается вести регулярную половую жизнь. Даже если вы встречаетесь со своим партнером раз в две недели, то и этого вполне достаточно. Здесь важно не количество, а качество: постарайтесь сделать эти редкие ночи поистине незабываемыми. Накройте праздничный стол, сделайте основательный макияж, наденьте лучшее платье, приготовьте изумительный ужин, где на десерт будет восхитительный секс.

## ВИБРАТОРЫ И СЕКС-ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Куда могут завести вас секс-игрушки: на небеса блаженства или в ближайшую больницу? Может, это просто напрасная трата времени и денег?

Или это способ раз и навсегда при помощи электричества решить свои сексуальные проблемы? Но если возникает вопрос «Почему нужно ими пользоваться?», то сам собой напрашивается и ответ «А почему бы и нет?»

В конце концов, человечество их использует уже около 2 500 лет и они до сих пор востребованы. Древние египтяне пользовались фаллоимитаторами, древние римляне выплавляли свечи в форме пенисов (иногда просто невероятных размеров), а древние китайцы первыми додумались до «cock ring»*, обматывая основание пениса шелковой нитью. И, судя по данным обследованных мною магазинов секс-принадлежностей, подобные «игрушки» расходятся как горячие пирожки. И хотя они никогда не могут заменить «оригинал», все же, по словам продавцов, люди покупают их для того, чтобы держать свои сексуальные эмоции под контролем.

На сегодняшний день уже доказано, что секс-принадлежности — это не просто «игрушки». Даже самый простой вибратор поможет женщинам вызвать оргазм, если с этим есть проблемы, и улучшит работу мускулов влагалища. На каждую женщину, с возмущением отвернувшуюся от подобной «игрушки», найдется еще одна, которая без нее из дому не выйдет.

И все же попробуйте. Не стоит хихикать над «тихо сам с собою». Хоть раз попробуйте купить один из этих фаллоимитаторов или шариков. Мужчины проще относятся к подобным «игрушкам», и если вы признаетесь своему партнеру, что используете что-то в этом роде, его это только *еще больше* возбудит.

Но прежде чем тратить деньги на что-то дорогое, купите для начала что-нибудь попроще. По крайней мере у вас появятся новые ощущения. А если вам понравится, то можете раскошелиться на что-то более серьезное.

Вы не знаете, с чего начать? Тогда послушайте тех, кто вовсю пользуется подобными вещами, даже находясь в счастливом (!) браке.

Давайте вместе с ними совершим небольшое путешествие в мир «секс-игрушек».

---

* «Cock ring» — «петушиное колечко» (букв.).— *Прим. пер.*

## Спрей, снижающий чувствительность (STA HARD Desensitising Spray)

**Цена:** 24.95$ (куплен в секс-шопе)

**Что это такое?** Средство для улучшения эрекции в аэрозольной упаковке.

**Испытуемый:** Петер, 32 года.

**Вас это устраивает?** «Мне посоветовал это средство один приятель, и я решил попробовать. Я немножко побрызгал на головку пениса и слегка втер массирующими движениями средство в кожу. И ничего не почувствовал. Тогда я попробовал проделать это еще раз и почувствовал легкое пощипывание, и на этот раз оно мне здорово помогло: я оставался «в силе» дольше, чем обычно. Так что пользуюсь им по сию пору и не жалуюсь».

**Его оценка:** 7/10

## Смешной язычок

**Цена:** 220$ (куплен в женском секс-шопе)

**Что это такое?** Небольшой цилиндрик с высовывающимся с одного конца язычком. Он разработан для имитации орального секса и многие, кто им пользовался, уверяют, что если вы сумеете отнестись к нему серьезно, то он ни в чем не уступит «натуральному языку». Залейте лубрикант* в специальную полость и установите «язычок» на один и пять режимов: он может лизать вверх-вниз, вправо-влево или двигаться вперед-назад.

**Испытатель:** Сьюзи, 40 лет.

**Вас это устраивает?** «Я увидела его в витрине секс-шопа и подумала: «Вот то, что мне нужно». Попросила посмотреть и попробовала его на своей ладони. Мне понравилось. Когда я решила испытать его первый раз дома, я приглушила свет, надела трусики с вырезом на промежности и уселась перед зеркалом. Но это все

---

* увлажнитель.— *Прим. пер.*

выглядело так глупо, что я расхохоталась. Тогда я закрыла глаза и включила ЕГО.

Потрясающе! Ощущения от него в точности такие же, как и от «настоящего», если даже не лучше! Кончилось тем, что мой друг сказал, что если где-нибудь встретит его на узкой дорожке, то пристрелит без всякой жалости!»

**Ее оценка:** 9/10

## Жемчужный вибратор (Push Pearl Vibrator)

**Цена:** 149$ (куплен по почте)

**Что это такое?** Это один из самых популярных в Австралии вибраторов с встроенным массажером клитора и вращающимися на большой скорости «жемчужинками» на конце.

**Испытатель:** Мари, 31 год.

**Вас это устраивает?** «Я увидела его рекламу по телевизору и подумала, что массажер клитора — хорошая идея, с его помощью я смогу получать оргазм чаще. Я приобрела его себе, включила, но несмотря на то, что ощущение внутри от вращающихся шариков было довольно приятным, а стимулятор клитора сновал как сумасшедший, я ничего особенного не испытала. Тогда я попробовала прижать его головку к клитору и... О-ох! Единственный его недостаток в том, что с его помощью получаешь оргазм так легко, что уже не хочется использовать какие-либо другие приемы».

**Ее оценка:** 9/10

## Розовые шарики для наслаждения (Pink Pleasure Balls)

**Цена:** 18.95$ (куплены в секс-шопе)

**Что это такое?** Чаще они известны под названием «duo balls». Это покрытые мягким шершавым латексом

металлические шарики (размером с мячик для гольфа), соединенные между собой нитью. Если их поместить во влагалище, то их перемещения внутри доставят вам постоянное ощущение возбуждения. Кроме того, они (если правильно сделаны) тренируют мышцы влагалища.

**Испытатель:** Кэтрин, 23 года.

**Вас это устраивает?** «Мне их подарили, и так вышло, что я развернула подарок, когда рядом стояла моя мама. Я тогда чуть не убила своего парня за такой «презент», но потом подумала: «А почему бы и нет?» Я смазала их лубрикантом и засунула во влагалище сначала один, а чуть погодя и второй. Снаружи осталась веревочка, чтобы их легко можно было извлечь. У меня было такое чувство, словно я хожу по комнате с огромным пенисом внутри. Ходить было жутко неудобно, и я достала их уже через три минуты. Ерунда!»

**Ее оценка:** 3/10

## Меховушка (Fur Play)

**Цена:** 92$ (куплена в женском эротик-шопе)

**Что это такое?** Специально разработанный для рабынь моды элегантный бандаж, гарантирующий вам, что, даже будучи полностью обнаженной, вы все равно будете выглядеть стильно.

**Испытатели:** Саймон, 24 года и Линда, 29 лет.

**Её это устраивает?** «Саймон так переживал, что он меня младше, что чуть не довел меня до комплекса. И тогда я подарила ему на день рождения эту игрушку. Как он обрадовался! Ее легко использовать, она такая мягкая, приятная на ощупь и доставляет нам обоим массу удовольствий! Это наша любимая (и чуть ли не единственная) секс-игрушка».

**Его это устраивает?** «Да мне ничего лучше в жизни не дарили!»

**Оценка обоих:** 10/10

## Радость лесбиянки (The Lesbisch Delight)

**Цена:** 75$ (куплена в секс-шопе)

**Что это такое?** Это парный «dong» или фаллоимитатор в сбруе из белой кожи. Эта «игрушка» годится для того, чтобы женщина могла возбуждать им как себя, так и своего партнера (анальным способом).

Если женщина лесбиянка, то она может использовать эту «игрушку», вводя ее своей партнерше как вагинально, так и анально.

**Испытатели:** Натан, 36 лет и Рашель, 24 года.

**Её это устраивает?** «Когда Натан купил «это», я спряталась за ближайшим углом. Я и помыслить не могла, что «это» имеет ко мне хоть малейшее отношение. Он решил испытать штуку первым, и, когда он нацепил «это», мне оставалось только сказать: «Вперед, ковбой!» Сначала он ввел мне один фаллоимитатор и это было ужасно грубо, даже немножко больно. Но я быстро вывернулась и воткнула этот штырь ему в зад, чтобы знал, что чувствует тот, с кем так играют. Однако мне понравилось ощущение того, что я могу тоже «иметь» кого-то».

**Его это устраивает?** «Рашель не въехала в это, и я слегка обломался. Но с другой стороны, она прибалдела от игры «в мужчину». Честно говоря, и я от этой игры тоже прибалдел, правда, использовав предварительно с тонну лубриканта. А без смазки это дико больно!»

**Ее оценка:** 2/10 для нее; 9/10 используя на нем.

**Его оценка**: 8/10

## ПОРНОГРАФИЯ. И ВСЕ ЖЕ ОНА ДОСТОЙНА ТОГО, ЧТОБЫ НА НЕЕ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ

В своей знаменитой секс-библии *«Радость секса»* Алекс Комфорт заявил что порнографией «именуют все то

в сексуальной жизни, что пытаются подавить». И далее он утверждает, что «большинство из нормальных людей читают и смотрят секспродукцию, в то время как множество сексуально свихнутых тратит уйму времени и денег на то, чтобы ее уничтожить». Я полностью с ним согласна. Я твердо уверена в том, что любой стандартный набор «эротик-фантазий» (без насилия, жестокости и вовлечения детей) вполне может быть показан на широкую аудиторию. А если *вам* это не нравится, то просто не покупайте эти фильмы или не арендуйте подобные каналы на TV. Но вы бы страшно удивились, узнав, сколько на самом деле людей пользуется продукцией подобного рода.

Проведя ряд тестов (включая людей, заменивших «натуральный» секс «электрическим»), экспериментаторы пришли к выводу, что женщины в равной мере с мужчинами возбуждаются при чтении эротических текстов или при просмотре фильмов и программ аналогичного содержания. Надо же, какое открытие! Правда, оно основано только на словах. А на деле...

Раскованная, сексуально свободная женщина никогда не возбудится от литературы или кино. Мы не верим в эту стряпню. Фильмы на эту тему столь однообразны и неправдоподобны, что в лучшем случае нам остается над ними посмеяться, а в худшем случае... (дополните сами). Или же они бывают столь откровенными, что хочется удрать куда подальше. Однако если вы, отсмотрев подобное до середины, вырубаете сеть и клянетесь себе, что больше никогда ничего подобного смотреть не будете, то это добрый знак. Вырубайте телевизор на фиг и включайте эротическую кассету. Плюс порнографии в том, что она возвращает нормальных женщин к тому, что для них более естественно, к эротике: к атмосфере защищенности и доверия.

Если ваш друг все же хочет посмотреть порноканал, скажите ему «да», но с условием, что сами выберете программу. Отдайте предпочтение фильмам, сделанным женщинами для женщин. В этом случае вам не придется

скучать, глядя на сексапильных бабенок, готовых кончить при одном виде стоящего пениса. Но если вам и это неприятно и ваша мораль громко вопиет от подобного зрелища, то лучше всего переключиться на классику (например *«Почтальон звонит дважды»*). Годятся и *«Девять с половиной недель»*. В крайнем случае спишете траты на подобные видеокассеты, как на «отходы производства». Для тех, кто пытается совместить эротику с порнографией, советую иметь холодную голову и четко разделять приоритеты.

## Что нужно делать

- Для начала почитайте некоторые издания и просмотрите несколько фильмов так называемого «раскованного» сексуального направления. Выберите из них несколько сюжетов и обсудите с вашим другом. Если вам что-то из этого понравилось, а ему нет, можете смаковать в одиночестве, представляя своего партнера в главной роли.
- Пусть воображение побалуется. Но чаще всего подобные творения утомительно скучны. Разве что некоторые отдельные кадры вызывают у нормальных людей здоровый смех.
- В таком случае и следует хорошо посмеяться, поскольку такие произведения невозможно воспринимать всерьез. Они вовсе не расслабляют и в них уйма дезинформации (типа того, что женщине вовсе не нужна прелюдия: стоит ей показать голый пенис, и готово!).

## Чего делать не стоит

- Воображать себе, что без подобных штучек ваш партнер не будет с вами счастлив. Одним перчиком и приправами сыт не будешь!

- Не смейте чувствовать себя виноватой за то, что испытываете «животные желания». Вы не извращенка, вы нормальная здоровая женщина. В противном случае вас давным-давно бы заклеймили «шлюшкой» ваши соседи и знакомые. И не потому, что им нравится выискивать ваши недостатки, а потому, что их здоровая мораль протестует против ее нарушения. Но ведь они этого не сделали. А значит?..
- Не пытайтесь воспитывать своего партнера, если он любит порнографию. Просто сообщите ему, что он может отсматривать подобные сюжеты сколько угодно, но... без вас. Оставьте подобные вещи на его совести (если сумеете). Поскольку в порнопрограмму входят фильмы не только с кинонасилием, но и с реальными убийствами и с участием детей.
- Поверьте, порнография гасит возбуждение. Если вы постоянно занимаетесь любовью исключительно под «порно», то вскоре почувствуете, что вы устали и вам уже ничего не нужно.

**ПЯТЬ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЦЕНЯТ В ЖЕНЩИНАХ**

1) Личность
2) Красота
3) Ум
4) Чувство юмора
5) Привлекательное тело

**ПЯТЬ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЦЕНЯТ В МУЖЧИНАХ**

1) Личность
2) Чувство юмора
3) Чувственность
4) Ум
5) Привлекательное тело

# Глава 13. «Дневник, сегодня у меня был суперский секс»

## Шестеро и целуются, и совокупляются — и все-все конспектируют!

«Он был такой большой!» «Мы занимались любовью 24 часа без остановки!» «У меня было 12 оргазмов подряд!»

Как бы скептически мы ни относились к подобным высказываниям, однако после них наш трехразовый в неделю секс в койке выглядит довольно пресно. Честно говоря, довольно неприятно осознавать, что кто-то уже достиг вершин гиперсекса, в то время как мы по старинке барахтаемся на проторенных, но верных путях. А может, они просто бахвалятся? А вдруг это все правда? А вдруг мы чего-то недопоняли и пропустили?

Для того чтобы прояснить, что же значит в нашей жизни секс, я попросила трех женщин и трех мужчин вести в течение месяца специальные секс-дневники. Каждый из них сам выбирал возраст своего партнера, его пол и степень отношений с ним. Я разрешила им пользоваться псевдонимами, но требовала, чтобы их дневники велись достаточно откровенно. В результате я получила восхитительный коктейль желаний и надежд, скачущий по градусам от абсолютного нуля до тропиков.

Затем мы устроили общее собрание, когда каждый, прочитав свой дневник, мог увидеть и услышать реакцию остальных. Чего здесь только не было!

Фырканье (с недоверием): «Да она просто передрала страничку у Джекки Коллинз!», фырканье (с презрением): «Ну и ну! Если у тебя такие друзья... то не хотел бы я с ними встретиться на узкой дорожке!» и т. д. Однако я не могла не заметить и некоторого элемента зависти со стороны слушателей («Мне бы такого!») и всеобщей заинтересованности.

Наверное, дело в том, что чужая сексуальная жизнь всегда кажется нам лакомее, чем собственная. Эмма жаждет научиться экстазу — за минуту, как у Марии, в то время как Мария жаждет сподобиться Эмминой раскованности. Дэвид завидует Роберту, который при свете наблюдал за оральным сексом, а Джейн вообще впадает в депрессию, думая, что она здесь просто белая ворона. Но какими бы разными ни были наши «кролики», они все же сумели выработать общее мнение: соизмерение своих сексуальных возможностей и потребностей с желаниями наших партнеров помогает нам минимально и оставляет нас большей частью неудовлетворенными. А теперь прочтите их дневники, чтобы удовлетворить свое любопытство. Но прошу вас, читайте в одиночку, не советовала бы вам читать это вслух с вашим партнером.

## СЕКСДОСЬЕ: ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ЗАМОЧНУЮ СКВАЖИНУ В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

### Эмма

Эмме 23 года, она живет в Сиднее. Не замужем. Она журналистка и по сути своей бисексуальна, хотя и не от-

дает себе в этом отчета. Просто, когда настает момент выбора партнера на ночь, она решает этот вопрос «без всякой дискриминации». У Эммы было множество разовых любовников и несколько долговременных связей.

**Первая неделя**

Я познакомилась с Рианом в пятницу. Мы поужинали вместе и оказалось, что нам есть о чем поговорить. До постели мы добрались около двух часов ночи. Риан — просто прелесть: он очень чувственный, эротичный, опытный, раскованный и веселый любовник. Мне понравилось, что я могу контролировать степень его возбуждения. Мы классно потрахались, но я так и не дошла до точки. Он почувствовал это и ласкал меня до тех пор, пока я снова не стала мокрой. И когда он снова вошел в меня, он отлично знал, что и как ему надо делать, и от своего умения он еще больше балдел. Когда у него снова встал, я губами натянула на него презерватив и ему это дико понравилось, он заценил меня как крутую секс-киску. На этот раз я почти сразу кончила, а он вслед за мной.

Обалдеть! Утром я его спросила перед уходом, не забыл ли он чего (с ним вечно такое случается). Ну конечно, он забыл. На сей раз мне досталась его футболка, насквозь пропитанная запахами его одеколона и пота. Как эти запахи меня возбуждают! И напоминают о нем! О нем!

Первой мыслью было спустить ее в мусоропровод. Но кончилось тем, что я положила ее к себе под подушку.

Назавтра я сама соблазняла себя, представляя, как Риан трахает меня и лижет меня снизу (ох, как он это умеет!). Честно говоря, я могу нафантазировать все что угодно, но мне всегда нужна отправная точка.

Так получается гораздо интимнее. Хотела бы я знать, что бы он сказал, если бы знал о моих фантазиях? Но, думаю, ему бы понравилось, что я все время думаю только о нем.

**Вторая неделя**

Командировка в Мельбурн. Я встретила Марка. Сексапильный красавчик из тех, что всегда наготове. Между нами метнулась искра желания и тут же я оказалась в его постели.

(Ну, честно говоря, я бы так не торопилась, если бы мне не нужно было уже назавтра уплывать домой в Сидней.) Как и большинство мужчин, он оказался нетерпеливым и даже слегка грубоватым, однако, когда я заявила о своих желаниях, он их тут же беспрекословно выполнил. В итоге трахание было потрясающе раскованным, свободным и дико сексуальным. Кстати, презерватив у него всегда с собой. И мы этим благом, конечно, воспользовались.

Поначалу он меня «изучал», но так, что я уже возбудилась до предела. А потом он отымел меня в «собачьей» позе (подвывая и чуть ли не гавкая; и мне это безумно понравилось — обожаю раскрепощенность и даже некоторую театральность моих любовников). Я настолько завелась, что у меня каждые 30 секунд был оргазм (правда, не настолько «громкий», как у него). Потом мы чуть-чуть вздремнули, но я все время ощущала его мускулистое тело рядом с моей мягкой плотью. В семь я открыла глаза: пора вставать. Я быстро оделась и ускользнула, оставив ему на память поцелуй и наспех накорябанный номер телефона. Он так и не проснулся.

Но сегодня я тоскую по Стивену, моему первому, моей Любви номер Один.

Вернувшись в Сидней, я снова посмотрела наш общий видеофильм и загрустила еще больше. Как бы мне хотелось снова заняться с ним любовью! Как бы я хотела снова ощутить это обалденное чувство отдавания тому, ради кого я могла бы умереть, тому, кому я хотела бы родить ребенка. Позвонил Макс, он хочет со мной встретиться, но у меня что-то нет настроения. Да, он, конечно, милый. И мне будет с ним очень славно. Но мне нужно научиться сдерживаться. И привыкать к настоящему сексу.

**Третья неделя**

Ко мне на работу прислали огромный букет розовых роз от Марка. Я позвонила ему, чтобы поблагодарить, и мы договорились о встрече, когда я снова буду в городе. По телефону его голос звучит классно — у него настоящий сексуально-английский акцент, однако, пока я сижу в офисе, подобные мысли мне и не лезут в голову. Я не могу дождаться, когда снова поеду в Мельбурн.

Последние 24 часа я провела дома, ерзая как на иголках. Ко мне таки заявился Макс, мы приготовили ужин по-итальянски, распили бутылочку сухого красного и уселись перед телевизором. Все было отлично, вот только я как-то пропустила момент, когда Макс успел снять рубашку. В тот момент в этом было что-то бесстыдное, и я купилась. Потрясающая фигура. Спина у него была волосатой, а грудь и живот совсем белыми, словно только что замешенное тесто. Правда, за последнее время он здорово изменился — походы в солярий подрумянили его по высшему классу. Он еще совсем пацан, но мальчик обаятельный, соблазнительный, остроумный, чувственный и очень домашний. Во подарок, а? Как вы считаете? Да, мне было приятно следовать всем его пожеланиям и предложениям (снова?). До сих пор мне не нравился анальный секс, но после того как Макс применил пальцы и язык, и только потом ввел свой пенис в мой анус, я призадумалась: это тоже может быть приятно. Настолько приятно, что может войти в привычку. Риан взывал к моему естеству, к моим рефлексам, а Макс просто-напросто лизал меня. Интересно получается: один общается со мной как с машиной, где нужно нажимать на определенные рычаги и кнопки, и при этом вопит о том, как он меня хочет, а второй просто лижет меня и готов вылизывать до конца своей жизни. И ведь Макс не требует от меня верности навсегда — мы с ним просто друзья по траханию. И он никогда не оставит мне свою футболку ровно до 20.30. Во!

Позвонил Риан. Так просто, чтобы поболтать. Мы договорились о встрече на той неделе и легко соскользнули на интимный тон. Он отличный провожатый — безупречно вежливый, общительный, привлекательный и всегда одет с иголочки. С ним никогда не знаешь, закончится ли наша встреча постелью, и если даже так, то нет никакой гарантии, что мы не развернемся спиной друг к другу и мирно засопим. Мы с ним больше друзья, чем любовники. Мы это оба знаем, но мы всегда нужны друг другу, и я так думаю, останемся друзьями на всю жизнь. Если бы большинство мужчин были такими, как он, то их бы либо безумно желали, либо удирали от них без оглядки.

**Четвертая неделя**

Сегодня ночью я чуть с ума не сошла от желания — наверное, такая фаза луны. Мне пришлось даже достать вибратор и секс-комиксы. Что поделаешь — не всегда имеем качество, зато под рукой есть количество.

И все равно дико смешно. Чувствую себя дурой. Но в конце концов все мои усилия приведут к тому, что я перестану бегать по потолку, смогу заснуть и проснусь в форме. Да кому они нужны, эти мужики?

Я частенько спала с женщинами и до сих пор не могу понять, почему некто берет себе за правило списывать половину человечества только потому, что оно с ними одного пола. Поэтому когда ко мне зашла Наташа и мы с ней вместе приготовили ужин, потом потанцевали и попримеряли платья друг друга, что удивительного в том, что я возбудилась? А когда она приобняла меня и стала поглаживать, я почувствовала себя так спокойно, мне было так хорошо... что я еще больше возбудилась. Любовь между двумя женщинами до сих пор табу и уже одного этого запрета хватает, чтобы возбудиться. Ее поцелуи намного мягче и нежнее мужских. Мы обе возбуждены, но расточаем свою страсть очень медленно и нежно, как две сонные кошки. А войти в нее — это так эротично, так тепло!

Наконец-то до меня доходит, что именно чувствуют парни в такой момент: не так-то легко потрафить желаниям своей подруги. Я останавливаюсь за секунду до ее оргазма и она в благодарность целует меня. Целует везде. Мы кончаем вместе, возбуждая друг друга ногами. Совершенно потрясающее ощущение и главное в этом то, что мы возращаемся к реальной жизни прежними подружками, решившими приятно скоротать вечерок. Никакой ответственности и ничего личного. Мне нравятся женщины, они как-то по-особому очаровательны. Но я никогда не влюблюсь ни в одну из них.

Утро. Я приехала в Мельбурн на целую неделю! Я у Марка, пытаюсь вести дневник, но он мне мешает. Продолжу позже, а может, и раньше. Он постоянно рядом и до чего красив! Стоило мне сделать ему пару звонков, и вот результат — с тех пор как я приехала к нему, мы только и делаем, что занимаемся сексом. Ужас, чем больше я трахаюсь, тем больше мне хочется. И тем меньше меня колышет, с кем я этим занимаюсь.

**Моя сексуальная жизнь...** Возбуждение и удовлетворение — вот мое кредо (как, впрочем, и любого другого). Я понимаю, что мой дневник дает обо мне представление, как о человеке, живущем дикой, чуть ли не первобытной сексуальной жизнью, но не надо забывать, что вы подловили меня именно в тот момент жизни, когда я готова на все. Вы можете назвать меня распутницей, если дадите себе труд сосчитать, с кем и сколько я... (Да сколько бы ни было, но я все же не сплю со всеми и каждым. Я подбираю себе любовников тщательно и осторожно, потому как сексуальная сторона жизни для меня необычайно важна. Да, это одна из важнейших сторон моей жизни, и я приложу все усилия, чтобы мой идеал воплотился в жизнь. Я живу в гармонии со своим телом и со своими желаниями. Кое-кто из моих друзей бывает шокирован моей раскованностью, но я уверена, что любой из вас может достичь вершин секса, если вы дадите себе труд подучиться, научитесь расслабляться и прислушаетесь к голосу своего тела. Бедолаги, как они зависят от мнений своих партнеров. «А вдруг я сделал не так? Или не эдак?» А я скажу: «Забудьте про партнеров, в первую очередь подумайте о том, как бы удовлетворить себя!»

## Джейн

Джейн, 32 года, последние 10 месяцев встречается с Брэдом. Раньше Джейн считала, что нельзя доверяться и, с тех пор как ей исполнилось 18, не завязывала связей, которые длились бы более трех месяцев. Брэд уже на данный момент заменил ей четырех сменяющих друг друга любовников.

Они оба воспринимают свои взаимоотношения как «хорошую встряску... но к лучшему».

### Первая неделя

Вчера я уволилась с работы. Нервы у меня не железные, а когда в течение пяти лет на них пляшут все, кому не лень, то... Пока я сидела и ждала приема у босса, я с полдюжины раз звонила Брэду, и он как мог меня накручивал и подбадривал, чтобы я выдержала эту кошмарную встречу. Он прекрасно знает,

что именно мне нужно, чтобы прийти в себя. А когда я наконец в очередной раз позвонила ему и объявила, что я свободна, он сообщил мне, что снял на сегодняшнюю ночь номер в пятизвездочном отеле. И всю ночь напролет мы пили шампанское, ели разные пятизвездочные деликатесы и занимались любовью. А в этом Брэд крупный специалист. Он единственный из всех моих мужчин, кто сумел довести меня до оргазма.

Не знаю почему, но никогда не доверяла сексу. В юности я предпочитала общество подружек, которых сама в глубине души считала «страшно распутными», и на основе их рассказов я и составила свое представление о «половой жизни». Подражая им, я бегала по свиданкам «на одну ночь», и чем больше бегала, тем больше заводилась. Мои парни относились ко мне серьезно, но мне от них был нужен только секс. Это было время какой-то перманентной влюбленности.

**Вторая неделя**

В результате всей этой нервотрепки я дошла до ручки. Я стала сомневаться, правильно ли я выполнила свою работу, я вообще перестала о ней думать и больше всего меня занимала мысль: «Почему я прибавляю в весе, если я курю?». Но мне и в голову не приходило связать это хоть с какого-то боку с сексом. Брэд всегда говорил, что он не хочет, чтобя я впрягала свою сексуальную жизнь в определенный график (скажем, только по средам, когда не всегда и хочется.) Я была в восторге от его предложения встретиться. Но когда мы оказались вместе, я оставалась сухой и не думаю, что он отнес это насчет моей предыдущей плохой недели.

**Третья неделя**

Эту неделю было труднее всего записывать. Только я вышла на новую работу, как тут же свалилась с гриппом. К сожалению, и у Брэда эта неделя тоже была не из легких. В результате — мне требовалось его внимание, а ему мое. Кончилось, конечно же, ссорами и полным отсутствием секса в течение восьми дней. И хотя я и не ставлю секс во главу угла, все же его отсутствие оказалось весьма ощутимым. Какой-то замкнутый круг: без секса я не могу почувствовать близости с ним, но я не могу заняться с ним любовью именно потому, что близости не чувствую. Полный тупик.

**Четвертая неделя**
Что бы мы оба ни предпринимали, это лишь приближало нас к полному разрыву.

Допустим, сегодня мы поссорились и я встала в позу, а назавтра в позу становится он, и конца-краю этому не видно. Но все же он находит в себе силы на следующий день объясниться, и я приношу свои извинения. Прошлой ночью я попросила его переночевать в соседней комнате. Мне легко обмануть себя, особенно в полусне. Тогда я могу притвориться перед самой собой, что все в порядке. Как только мы начали спать вместе, мы были очень нежной парой. Стоило мне вдруг проснуться ночью, как Брэд тут же обнимал меня и шептал на ухо, что любит меня. Даже после ссоры стоило мне ночью почувствовать что он рядом, как я тут же забывала все свои претензии к нему. Наконец мы снова легли вместе — но только на это нас и хватило. Я даже не уверена, коснулись мы друг друга минувшей ночью или нет. А закончилось все тем, что утром он просто встал и ушел. И теперь я сама не знаю, что нас с ним ждет. Как спасти наши оношения?

**Моя сексуальная жизнь...** Потерпела крах за одну неделю! Мы стали чужими друг другу, и у меня даже нет надежды на то, что хоть что-то можно восстановить. И это ужасно, потому что мне ни с кем не было так хорошо, как с ним. Вся чувственная сторона наших отношений была для меня почти что идеальной. Но что поделаешь — мы с ним очень разные люди: он покладистый и уживчивый, а я вечно пру напролом, даже если сама этого не хочу. Мне вечно нужно куда-то бежать, в то время как у него, например, настроение остановиться и нюхать розы. Может, в том-то и причина, что он всегда хорош в постели, а я... а я не очень-то.

## Мария

Мария, 40 лет, уже год замужем за Яном, 39 лет. Она живет в Брисбэйне и работает секретаршей в большом общественном центре здоровья. Она очень сексуальна и глубоко переживает прохладное отношение

к сексу своего супруга. В результате она затеяла роман с их общим женатым знакомым.

**Первая неделя**

Мы с подружкой решили попить кофе и, конечно же, разговор почти тут же перекинулся на секс. Я в тот момент переживала семейную драму и попыталась расписать ее во всех красках. Я призналась ей, что влюбляюсь буквально во всех мужчин, которых только встречаю, причем их главное достоинство для меня заключается в том, что это что-то новенькое. Даже если парень уродлив, я обязательно нахожу в нем привлекательные черты, благодаря которым он тут же становится для меня желанным. Да стоит ему только поглядеть на меня с вожделением, этого уже достаточно, чтобы кровь в моих жилах побежала быстрее и гормоны закипели. А еще мне нравится смотреть на их руки и представлять себе, как эти пальцы погружаются в меня. Недавно я была на барбекью и там встретила парня довольно страшненького лицом, но тело у него — закачаешься! А когда он снял рубашку и я увидела его загорелый торс со светлой полоской шрама... Я подозреваю, что во мне больше мужских гормонов, чем женских, потому что я отношусь к сексу чисто по-мужски. (Мой муж в число Мужчин с большой буквы, увы, не входит.) Когда я говорю о сексе с женщинами, они смотрят на меня как на сумасшедшую. Но я-то знаю, что большинство из них в сексе ничего не понимают. Кстати, в своих сексуальных фантазиях я редко являюсь активной стороной. Может, мне бы и хотелось этого, но что-то меня сдерживает.

Вчера я снова видела эротический сон с участием моего друга детства. Я часто вижу сны о парнях, которых я бросила и которые хотели бы, чтобы я к ним вернулась. В этих снах я частенько подстерегаю их за углом, но стоит мне их увидеть, как какой бы то ни было интерес к ним пропадает. В жизни я веду себя точно так же — если роман закончен, я ухожу не оглядываясь. Мне вообще не стоило выходить замуж, поскольку суть моей жизни — погоня. Полноценно ощутить свое тело можно лишь тогда, когда вас кто-то преследует. Ты словно горишь в огне. Я словно пес, идущий по следу, и стоит поблизости появиться объекту моего преследования, как мое

тело непроизвольно реагирует на это. Но, выходя замуж, ты теряешь право на охоту, а значит, теряешь массу изумительных ощущений. И это значит, что я не имею права думать об этом, а должна ориентироваться исключительно на вполне конкретный мир узаконенных чувственных ощущений.

Мы с Яном чертовски забавно протрахались несколько ночей подряд, что означает, что ближайшие три ночи мы будем спать спокойно. Вчера ночью я заглянула к нему и, глядя на то, как он мирно дрыхнет без задних ног, задалась вопросом: «А что ему на самом деле нужно? Доставлять мне удовольствие или тешить свое мужское самолюбие?» Мне нравится заниматься сексом с Яном, но с ним все так предсказуемо, правильно... что становится тошно.

**Вторая неделя**

С тех пор как я последний раз занималась сексом с мужем, прошло уже пять дней. За это время я мастурбировала, наверное, биллион раз, но ощущала себя при этом не самой собой, а героиней какого-то эротик-сериала. Вчера на вечеринке я завязала флирт с нашим общим приятелем Гарри. Он довольно привлекательный парень и всегда смотрит на меня так, что я понимаю, что он бы не прочь... Нас обоих тянет друг к другу. Ни Ян, ни жена Гарри этого в упор не замечают, что вполне понятно: если вы фригидны по сути своей, то где уж вам почувствовать флюиды, возникающие между сексуально настроенными натурами. Держу пари, что Гарри гораздо более сведущ в сексе, чем Ян. Я даже слышала сплетню о том, что он оттрахал собственную секретаршу в туалете. Его жена и это прохлопала, но у меня всегда ушки на макушке. Любой, кто готов трахаться в туалете, перманентно готов к большому сексу. Гарри женился рано и его жена теперь беременна. Мне жаль его. Если Ян мне надоест, я могу с ним развестись, а Гарри уже нет.

Судя по разговорам с моими знакомыми, все они устали от секса. Все это потому, что мы пытаемся оставаться моногамными. То тут, то здесь слышишь сплетни о том, как «приличного женатого молодого человека» застукали на месте преступления с какой-нибудь потаскушкой, да еще такой страшненькой на вид, что другой сбежал бы от нее. Только

для меня тут нечему удивляться. Дело не в том, как она выглядит, парню просто захотелось чего-нибудь новенького. Кого-то такого, чьи реакции он не знает наизусть.

Кстати, я верю в биоритмы. Иногда мне хочется быть верной Яну, а иногда это кажется просто невоможным. Вариант доктора Джекила и мистера Хайда. Забавно.

Прочитав все, что было написано прежде, мне показалось, что это писал другой человек, поскольку сегодня у меня в супружеской жизни все идеально. Сегодня я обожаю Яна и никого больше не хочу! Мы даже поговорили о том, что не пора ли нам завести детей. Мне ничего не надо, кроме как тихо и нежно любить его. Я просто офонарела от любви!

**Третья неделя**

Я все еще нахожусь в состоянии «нечего мечтать о том, что недостижимо». В пятницу мы занимались любовью, но мне все это жутко не понравилось, поскольку Ян устроил мне оральный секс и я чуть не кончила, но затем он сделал что-то такое, что моментально сбило меня с волны и дальше, как он ни старался, все свелось к простому механическому акту. Оргазма я так и не получила, а значит, вышло еще хуже, чем могло быть — я была близка к финишу и вдруг такой облом! Я сказала об этом Яну, а он на это мне заявил, что у них, мужчин, всегда так: их удовольствие не длится и секунды! Мужики еще тупее, чем я думала. Если их оргазм длится так мало, чего же они так спешат его получить? Может, тогда им стоит растянуть прелюдию?

Ян на двое суток ушел с головой в бизнес. Соответственно и секса тоже не было. Я стала чувствовать волны желания. Пусть это звучит мелодраматично, но мне становилось все хуже. Время от времени мне удавлось взять под контроль свое тело и тогда я начинала делать то, о чем позже буду сожалеть. Мной вновь овладел дикий монстр, настолько дикий, что меня саму это пугало. Но я боролась. И, занимаясь любовью с Яном, я делала все, чтобы удовлетворить его.

**Четвертая неделя**

Мне трудно доверить бумаге то, что произошло. Помните Гарри? Того самого счастливого в браке с беременной женой? Так вот. Я переспала с ним. Он пригласил нас с Яном

в воскресенье. Мы пили шампанское и плавали в бассейне. Потом Ян решил сходить в магазин и прикупить еще чего-нибудь выпить, а через минуту жена Гарри вдруг вспомнила о каком-то заболевшем знакомом, которого немедленно нужно навестить. Я подозреваю, что они сговорились! Мы с Гарри остались в бассейне одни и поначалу я почувствовала себя несколько смущенной. Но потом мы разговорились, затем начали флиртовать и в конце концов он меня поцеловал.

Причем полновесным долгим французским поцелуем. Я понимала, к чему все идет, но тем не менее боялась. Я попыталась все обернуть в шутку, но он продолжал целовать меня в шею, пока перед глазами не потемнело и я не поняла, что сопротивление бесполезно. А потом он залез мне под купальник и я окончательно «поплыла». А уже в следующую минуту мы вовсю трахались прямо в бассейне, а потом выползли на бортик и продолжили. И я кончила буквально через минуту. Потом я помчалась в душ и тут, разумеется, не замедлил явиться бедный Ян, как осел нагруженный алкоголем, сигаретами и закусками. Мне было жутко стыдно и противно. На сей раз я предала его не только в мыслях, но и на деле.

Сегодня Гарри позвонил ко мне на работу и жутко извинялся. Но мне не нужны были его извинения. Мне нужно было продолжение. О чем я ему и сказала. Я все еще испытывала чувство вины и в то же время мне хотелось снова видеть Гарри. Ян прекрасно знает, что я жду от нашей с ним сексуальной жизни большего, но до сих пор он так и не сделал попытки хоть что-то изменить. Но если он не собирается делать ничего такого, чтобы меня полностью удовлетворить, то пусть не ждет от меня верности. Конечно, я виновата и перед женой Гарри, но в конце концов она всегда меня недолюбливала. И к тому же я забираю у нее мужа не навсегда, а только на пару часов время от времени.

**Моя сексуальня жизнь** замешана на тайном грехе. С одной стороны, секс доставляет мне самые счастливые минуты в моей жизни; с другой стороны, мои страсти заводят меня в кучу неприятностей, как, например, сейчас. Я была бы счастлива любить только Яна и думать только о нем, но живущая во мне «плохая девчонка» слишком часто нокаутирует «примерную девочку». К тому же мне грустно думать о том, что

секс в нашей с мужем жизни уже утратил свой блеск и новизну, хоть мы и женаты всего год, и опустился до уровня обычных супружеских перепихонов. Понятия не имею, как мне теперь быть. Мне с Гарри действительно очень хорошо. Хотя, если честно признаться, дело не столько в Гарри, сколько в запретном плоде.

А что касается техники, то Ян в ней намного выше Гарри.

## Роберт

Роберт, 35 лет, разведен три года назад. Он работает в финансовой фирме и определяет свою сексуальную жизнь как «активную, но строго выборочную».

### Первая неделя

Я занимался любовью с Сарой, но на деле это была не Сара, а Линда.

Линда замужем, наш роман тянется уже около года, но она до сих пор дуреет от меня. Мы познакомились на вечеринке у одного парня с моей работы. Напились вдрызг и сами не заметили, как оказались на балконе.

А потом пошли поцелуйчики, то да се... Ее муж всегда был на работе, а она настолько привлекательна и неприступна, что я сказал себе:

«Это то, что надо». И действительно, вскоре она позвонила и напросилась на чашечку кофе. Так мы стали встречаться. Потом пошли поцелуи и всякие там нежности, пока однажды она не разделась вдруг догола у меня дома. Я знал, что ей нужно, но был не в настроении. Она ведь была замужем, а это означает целую кучу проблем. Все же мы переспали, но я почувствовал, что она не отдается мне полностью, хотя никаких проблем с оргазмом у нее, судя по всему, не было. Я-то быстро кончил (несмотря на то, что сильно нервничал). По какой-то причине она отказалась от прелюдии. Только начали ласкать друг друга, как вдруг *бац*! — подавай ей немедленно акт. Меня это обломало. Я не из тех ребят, что просто тыкаются в дырку. И она тут же кончила, я не успел и трех раз вставить (я считал). Но я никогда ее не забуду. Мне дико приятно пойти

куда-нибудь с такой вот красоткой и смотреть на то, как другие парни на нее западают. Просто бальзам на сердце.

Сара трахается лучше и, по правде говоря, она достигла в этом недоступных профессональных высот. Она полностью противоположна Линде — ей нужны прочные отношения и она полностью отдается своему партнеру.

Когда я в первый раз с ней лег, рядом спал ее шестимесячный сын. Мне это показалось диким, но мальчишка крепко спал. Конечно, мне было неловко, я и взглянуть не мог на этого младенца, но с другой стороны, Сара заслуживала всяческого уважения, поскольку сумела добиться того, чего хотела. Мне до сих пор стыдно. Сара любит меня, а я ее, но стоит мне прикоснуться к Линде, как я закипаю.

**Вторая неделя**

Сара на неделю уехала к родителям, и я решил погулять с приятелями. На вечеринке я встретил девушку очень экзотическую и страшно сексапильную. Мы поболтали немного и я дал ей свой номер телефона. Ее зовут Кристина и она из Южной Америки. Это было в пятницу. А уже во вторник она прозвонилась в 11.30 утра и сказала, что ей скучно одной и не могу ли я навестить ее. Я был еще в постели, но она сказала, что уже встала, и поэтому я собрался и поехал к ней. Кристина жила в пентхаусе и сегодня ее соседей не было дома. Она открыла мне дверь будучи в просвечивающем пеньюаре, взяла меня за руку, довела до койки и отымела. Потом она отвела меня на балкон отдышаться, а у меня брюки на щиколотках и делать мне больше нечего, как разглядывать порт Сиднея! Потом мы вернулись в ее комнату и долго любовались в большое зеркало.

Ей это очень нравится. Потом ей взбрендило заняться любовью на собачий лад. Она встала на четвереньки и потребовала: «Оттрахай меня, как кобель суку». Для *«Пентхауза»* это звучало так же, как письмо, которое вы прочли, но так и не даете себе труда в него поверить. Я записал ее номер телефона, но было уже ясно, что она вечно ищет чего-нибудь новенького. Сомневаюсь, что я сумел дать ей нечто большее, чем вульгарное трахание. Да все они, бабы, хотят одного и того же. Я обсудил эту ситуацию с парнями в пабе, и один из них

сказал: «Мужик, да это самый крутой секс в твоей жизни!». Наверное, он имел в виду, что то, что мы себе представляем, всегда сильно отличается от реальности. Думаю, что моя жена в этих делах разбирается лучше Линды и Сары. Но ведь есть еще и Кристина...

**Третья неделя**

Сара вернулась. Я-то думал, что она приедет энергичной и сексапильной, но она вернулась злой и раздраженной, так как погано провела время.

А заниматься сексом, когда девушка раздражена — это просто кошмар. Мне никогда не было так гнусно, как в тот вечер, когда она отвела меня в спальню, волоча меня за пенис. Она возбудила его как могла, но я думал лишь о том, что подобные штучки мне обеспечены до конца жизни. Но когда я вошел в нее, она превратилась в уснувшую рыбу. Не знаю, что на нее нашло — то ли она боялась описаться, то ли еще что. Да и утомиться ей было не с чего — мы же только начали! Короче, мы все же дошли до конца и хуже секса я вспомнить не могу. Теперь любой облом мне будет напоминать о Саре. Она захотела повтора, но я уже не был на это способен. У меня было ощущение принуждения и, в конце концов, мне вовсе не хотелось признавать чьего бы то ни было ребенка. Мне хватает своих двоих.

**Четвертая неделя**

Позвонила Кристина и Сара подошла к телефону. Как ни странно, на обеих это не произвело какого-то особенно впечатления, но я все же пытался выкручиваться, как мог. И все же Кристина обиделась на то, что я ей не рассказал о Саре (я, правда, так и не понял почему.) Да и честно говоря, мне как-то не особенно было до разговоров, когда она сосет мой пенис. Пусть я и чувствовал себя виноватым, но по большому счету мне было плевать. Я никогда не обещал Саре, что буду верен только ей одной, а что до Кристины — так я ее просто хочу и все. Но стоит мне подумать о Линде, как я умолкаю. Даже несмотря на то, что она замужем. Но тут я, по крайней мере, знаю свое место в ее жизни.

**Моя сексуальная жизнь...** По крайней мере, она намного интереснее той, которой я жил будучи женат. Моя жена была жутко консервативна и активно проповедовала свой образ отношений. До брака я не имел никакого опыта в подобного рода отношениях и сейчас с лихвой восполняю пробелы своего воспитания, делая упор не столько на количестве, сколько на качестве связей. Теперь я понял, что женщины намного более сексуальны и раскованны, чем я считал прежде. Иногда им стоит задеть меня бедром и я уже волнуюсь, а сумею ли я ее удовлетворить?

Думаю, причина в том, что я придаю слишком большое значение прелюдии: в оральном сексе — я бог! Но с другой стороны — половой акт есть половой акт, и все женщины устроены одинаково, а значит, чувствуют приблизительно одно и то же. За все время я встретил только одну, которая зажимала мышцами влагалища мой член так, что я почти что сразу кончал!

## Дэвид

Дэвид, 21 год. Мэнеджер спортклуба. Характеризует себя как «сладострастного павиана».

**Первая неделя**

Вчера вечером я, как обычно, наведался в свой клуб и почти тут же встретился глазами с девчонкой, которая прямо-таки излучала желание. Я подошел поближе, чтобы разобраться, нравлюсь я ей или нет. Для меня это до сих пор имеет значение. Она начала танцевать, я присоединился к ней и вскоре мы уже целовались, так и не сказав друг другу ни слова. Потом я уволок ее в машину и там на заднем сидении мы трахнулись. Но все кончилось так быстро, что я даже подумал: «А на фиг мне вообще это было?» Да даже мастурбируя, и то словил бы больший кайф. Эти шлюшки никогда не оправдывают ожиданий. Даже и не надейтесь. Потом эта потаскушка вернулась в клуб и уже через полчаса я заметил, как она вышла с другим парнем, но явно с той же целью. Когда я говорю «шлюха», я имею в виду именно то, что я сказал.

Потом я поехал к Диане, к «приличной девушке», с которой познакомился у знакомых. Мы поужинали вместе, и она

была «очаровательна» до полного идиотизма. Потом она поехала ко мне и у нее на лбу было написано, чем она хочет заняться со мной. Она из очень приличной семьи, и я надеялся, что с ней будет все иначе. Но тут сразу начались неприятности: я никак не мог войти в нее в презервативе. Она билась как рыба об лед, а у меня так ничего и не вышло. Пришлось кончать, помогая себе рукой.

Восемьдесят процентов девчонок отнеслись бы к такому делу спокойно, но можно налететь на такую, котороя от этого обломается. Она тут же вообразит себе, что это она виновата. Я могу быть всегда готовым к активным действиям и продолжать, когда угодно, но, что бы там девицы ни воображали, все же я не автомат и кончать по их желанию не умею. Когда мне было семнадцать, я с этой самой девчонкой устроил «дикий уикэнд» и кончил 21 раз за трое суток. Не знаю, может тут сыграл чисто психологический момент, но с тех пор из меня и двух раз за уикэнд с трудом выжмешь. Просто я слишком хорошо помню, как я после того раза был выжат и замучен. И это здорово дало по моей психике. Хотя мне это не особенно мешает. Я тащусь от секса даже тогда, когда не кончаю.

**Вторая неделя**

Вчера в клуб заглянула Триш. Как ни странно, она все еще девственница.

Месяц назад я и мой лучший друг вместе с ней устроили веселое трио, причем посмотреть на это мог каждый желающий. Но она только брала в рот, а остальное — ни-ни. Она это объяснила тем, что хочет пока сохранить девственность, а мы ничего не имели против, потому что она классно отсасывает и проглатывает каждую капельку. Проглотить — это большое дело. Но самый кайф получаешь, когда она проглотит все, но чуть-чуть спермы выпустит из уголка рта. Это так круто! Честно говоря, я тогда так и не поверил Триш, но ее лучший друг поклялся мне, что она все еще самая настоящая девственница.

Это был самый худший секс-опыт в моей жизни. Только мы с ней начали, как я почувствовал, что меня буквально выворачивает от жуткого запаха, который шел от нее. Конечно же, у меня тут же все упало. Наверное, у девчонки какой-ни-

будь грибок, потому что здоровое тело так не пахнет. Да меня до сих пор мутит, стоит мне только вспомнить о ней.

**Третья неделя**

Вчера вечером я снова к ней подкололся и два часа обнюхивал — на сей раз она благоухала как роза. Но теперь с меня хватает того, что я просто тусуюсь с ней, о сексе и мысли не было. Но пока я раздумывал, она себе уже подобрала дружка на вечер. Облом. Что бы я там ни трепал до того, но мысль о том, чтобы заниматься любовью с кем-то одним до конца жизни, мне все чаще кажется правильной. Но при этом нужно, чтобы ты полностью доверял своей подружке, а она не обламывалась от новых идей и вариантов. Думаю, что такое возможно. Все пацаны любят погулять до свадьбы, но знали б вы, сколько парней, действительно запавших на своих подруг, хранят им верность! Во всяком случае то, что она нашла себе другого, мне только в кайф. Теперь у меня на нее уж точно не стоит.

**Четвертая неделя**

Этот дневник заставил меня покрутить мозгами. Я подсчитал, со сколькими девчонками я переспал только за прошлый год, и сам не понял: гордиться мне или пугаться этого? Оказалось, что я порой по три-четыре месяца спал с двумя-тремя разными девчонками в неделю. Периодически я обламывался и говорил себе: «Полегче, парень, сбавь обороты. Девчонкам не в кайф, когда их бросают». Трахнешь такую, а потом она обрывает тебе телефон и, чтобы не огорчать, соглашаешься еще на одну встречу. И тогда она заводит шарманку: «Я что, для тебя совсем ничего не значу?» И как им скажешь открытым текстом: «Да, детка, ни ты, ни секс с тобой мне на фиг не нужны»? Я вовсе не хочу обламывать их, но на деле так и выходит.

**Моя сексуальная жизнь, это...** Черт знает что. Полная свобода. От вида голой девчонки у меня не кружится голова; но я сомневаюсь, что большинство из парней дошли до моего уровня свободы, даже если они постоянно живут с какой-нибудь подругой. И все же разовые встречи лучше того, что я имел, целых три года храня верность одной подружке. Стоило ей заявить, что она «не в настроении» или «голова болит»,

я тихо дурел. Теперь я въезжаю, что сам виноват. Может, она и не хотела меня в тот момент, а может, просто играла со мной, чтобы окончательно закомпостировать мне мозги и вертеть мной, как хочет; типа: «я-то знаю, чего тебе хочется, а вот фиг ты это получишь». Мне всегда нравилось трахаться по нескольку раз на дню и совершенно не важно, что кончить мне удается редко. Самым страшным для меня было бы запасть на пуританку. Терпеть их не могу. Больше всего мне нравится «собачья поза», потому что только так я могу по-настоящему кончить.

## Стивен

Стивен, 28 лет, женат два года. Работает брокером. Уверяет, что любит свою жену теперь намного больше, чем когда они поженились.

**Первая неделя**

Я вернулся домой после 14-часового рабочего дня и застал Джесс в одной комбинации и в панике: она опаздывала на встречу с подругой. Я тут же кинул какую-то шутку на тему, что она жутко сексуально выглядит, но у нее нет на меня времени. Но она даже не поняла, что я шучу. Мне ничего не оставалось, как включить порновидео (моя женушка его от души ненавидит) и крутить кассеты, пока она не вернулась. Зато вернулась она пай-девочкой, тут же уселась мне на колени и одарила обалденным французским поцелуем. Однако теперь уже мне было не до этих игр — я слишком устал.

Но утром я проснулся «во всеоружии» (так еще моя бабка называла утреннюю эрекцию). Я попытался разбудить Джесс, покусывая и полизывая ей спину, но она только глубже закуталась в одеяло, не проявив ни малейшего интереса. Я мужественно держался, пытаясь сохранить возбуждение, и героически не шел в туалет. Она все это понимала и тем не менее послала меня к черту. Кончилось это тем, что мы жутко разругались и мечтания приятно провести уикэнд оказались надежно погребенными под руинами наших добрых отношений друг к другу.

**Вторая неделя**

Трехдневная война окончена и Джесс наконец-то снизошла до меня. Она действительно меня хотела, я понял это сразу. Она мгновенно промокла, но только я в тот момент думал о футболе и сник буквально в считанные секунды. На самом деле, как бы забавно это ни звучало, хотя она и была мокрой, но я сразу понял, что думает она о чем-то совсем другом. Потом мы быстренько подмылись и уже через пару минут она видела сладкие сны. Ну, по крайней мере, пыталась.

Лучшая подруга Джесс обладает самой классной фигурой, какую я видел во плоти. Она это знает и обожает легкие футболки. А ноги у Тани вообще супер: никакого целлюлита, сплошные мускулы. Джесс во время ланча просекла, куда я смотрю, и тут же наклонилась, чтобы посмотреть, не возбудился ли я. А так оно и было. Она совсем не была поражена и тут же громогласно объявила о своем открытии за общим столом. Я громко рассмеялся, а на деле чуть не наделал в штаны от смущения. А придя домой, я еще и получил головомойку. И конечно же, в сексе мне вновь было отказано.

**Третья неделя**

Сексуальный календарь Джесс я уже изучил до мелочей: я точно знаю, когда она в настроении, а когда нет. За неделю до месячных она превращается в вакханку и занимается любовью с такой самоотдачей, словно это последний акт в ее жизни. Еще ей нравится заниматься этим во время месячных и мне приходится притворяться, что я тоже получаю от этого удовольствие. На самом-то деле я это с трудом терплю, но стоит Джесс узнать, что меня воротит от менструальной крови, как она, будучи ярой феминисткой, без конца будет скандалить и жаловаться, что я ее не люблю.

Мой босс завел новую секретаршу. Она тут же состроила мне глазки и предложила пойти на ланч вместе. Я тут же предупредил ее в шутливой форме, что уважаю женщин и рад их дружбе, но прошу учесть, что я женат и притом счастливо. Ее отношение ко мне тут же изменилось: из личности я превратился в абстрактного мистера Райта. Ну и дура. От таких одна головная боль.

**Четвертая неделя**

Дома у меня не так уж часто выпадают свободные часы (когда я не ем и не сплю), как и у Джесс. Но сегодня мы наконец совпали по фазам. Она надела комплект из трусиков и лифчика девственно-белого цвета (Джесс знает, что мне это нравится) и сделала мне массаж. Но я настолько расслабился, мне было так хорошо, что я потерял всякое желание и мечтал только об одном — чтоб мне дали спокойно покемарить! Но тут я ощутил прикосновение ее языка к моему пенису, и он сработал быстрее сонных мозгов и впрыгнул ей прямо в рот. Мне очень нравится оральный секс с Джесс. Мне нравится ее запах. Если бы я мог собрать ее соки в бутылочку, я бы сделал это и наслаждался бы ими в ее отсутствие. А когда она сильно возбуждена и быстро кончает, мне даже не нужно помогать своему пенису рукой. В таких случаях я после акта чувствую себя на небесах. И тогда я утыкаюсь носом в ее волосы и молю Бога, чтобы мы всегда с ней были вместе.

**Моя сексуальная жизнь...** Скачет вверх и вниз, но в конечном итоге я чувствую себя удовлетворенным. И думаю, что это только скрепляет наши взаимоотношения. Да, мы часто ссоримся и потому я не получаю столько секса, сколько мне надо, но, может, это и к лучшему. Я люблю Джесс за ее неукротимый характер и рад, что женат на такой эмоциональной женщине. Мне и в голову не приходит заниматься сексом с кем-либо еще.

Я хочу Джесс сегодня с не меньшей страстью, что и в первые дни нашего брака, и не представляю себе, что что-то может измениться. Зато теперь мы все больше экспериментируем и она никогда не боится чего-то нового, что может доставить ей удовольствие. Похоже, я очень счастливый муж!

# Приложение
# Секс-словарь

**«G-зона и прочие штучки в том же духе ласкают слух, только... где можно купить хоть одну?» — прочтите словарь, и вам больше не придется задаваться подобными вопросами.**

**Аборт** — преждевременное прекращение беременности оперативным путем.

**Анальный секс** — ввод пениса в анус своего партнера (партнерши). Кто-то от этого улетает на небеса, а кто-то считает, что через такое — прямой наводкой в геенну огненную.

**Ареола** — розово-коричневый кружок вокруг соска.

**Афродизиак** — любое средство, стимулирующее или поддерживающее сексуальную потенцию. Все от шампанского и устриц до козлиных копыт. Кое-какие из этих средств срабатывают чисто психологически, но кое-что действительно может помочь.

**А-Зона** — одна из самых эрогенных точек женского организма. Находится на расстоянии примерно одной трети длины влагалища от шейки матки. Почти что соседствует с G-зоной.

**Бандаж** — система повязок на случай всяких извращений с той или иной стороны.

**Безопасный период** — несколько дней в менструальном цикле женщины, когда она природой застрахована от беременности.

**Безопасный секс** — сексуальные отношения при максимально сниженном риске заразиться СПИДом. Это достигается в первую очередь использованием презервативов и во вторую — обычным оральным сексом.

**Беременность:** любая женщина изначально хочет ребенка. Просто некоторые из них не умеют себе в этом признаться. Но рождение младенца для любой настоящей женщины — огромное счастье, навсегда освятившее ее жизнь наперед.

**Биде** — аппарат для подмывания. Абсолютно бесполезное изобретение и даже отчасти вредное, так как вымывает из влагалища слой естественной флоры.

**Бисексуальность:** любить как Александра, так и Александру, но так и не разобраться, с кем же все-таки приятнее кончить.

**Венерические болезни** — инфекционные болезни, распространяемые половым путем. Вряд ли кто захотел бы их заиметь в той самой карточке, с которой вы периодически появляетесь у своего терапевта.

**Верность:** способность уйти с вечеринки не с приглянувшимся парнем, а с проверенно надежным мужем (хоть порой и поднадоевшим).

**Вибратор** — стимулятор гениталий на батарейках или с электрическим приводом, как правило, выполненный в форме мужского пениса. Падение шкафа или что-то в этом роде гарантировано, если к вам свекровь нечаянно нагрянет.

**Вирус иммунодифецита** — вирус, вызывающий СПИД.

**Влагалище** — небольшой канал, ведущий от вульвы к шейке матки. Ну разве что иногда он чуть удлиняется во время акта.

**Внебрачный секс** — секс между двумя людьми, когда один из них или оба уже состоят в браке с кем-то другим. И этим занимается большинство из тех, кому стукнуло больше двадцати пяти.

**Водные виды спорта:** волейбол и поло в бассейне — это супер! Может представиться прекрасная возможность так или иначе заняться сексом или , на худой конец, освободить мочевой пузырь.

**Вожделение** — сильное желание обладать избранным объектом; саморазрушающее чувство, ведущее нас прямой дорожкой от искуса соблазнить соседку к Эдипову комплексу, если не дальше.

**Возбуждение** — физиологическая и ментальная реакция тела на прикосновения к эрогенным зонам привлекательной для нас особы (любого пола).

**Вуайерист (подглядывающий)** — тот, кто наслаждается, наблюдая за чужим половым актом. (И ему это намного больше нравится, чем заниматься подобным с кем-то.)

**Вульва** — внешние половые органы женщины. Да вы их видели, и не раз, так что сами знаете.

**Гей** — термин для определения гомосексуалистов. Однако в последнее время его все чаще употребляют исключительно в отношении мужчин. Предпочитающие же однополую любовь женщины называют себя «лесбиянками».

**Гениталии** — наружные половые органы. То есть: у мужчин — пенис и яички; у женщин — половые губы, клитор и влагалище.

**Гетеросексуалы** — люди, способные на сексуальные отношения исключительно с партнерами противоположного пола. Например: если вы женщина и вам никак не добиться внимания Александра, то на заигрывания Александры вы все равно не обратите никакого внимания. И искать утешения в ее объятиях уж тем более не станете.

**G-Зона** — эрогенная зона, открытая немецким физиологом доктором Эрнестом Графенбергом. Это небольшой участок мышечной ткани во влагалище (5—6 см в окружности).

**«Глубокий вдох»** — этот термин ввела поп-королева Линда Лавлейс. Она обладала редчайшей способностью заглатывать мужской пенис любой длины. Нам же, обычным женщинам, для достижения подобных высот секса мешают заурядные миндалины.

**Головка (пениса)** — грибообразный кожный нарост на конце пениса, более чувствительный и мягкий, чем родничок младенца.

**Гомофобы** — люди, испытывающие глубокую неприязнь к геям и лесбиянкам, что нередко выражается в весьма грубой форме. Причина проста: они психологически несовместимы с гомосексуалистами.

**Гомосексуалисты** — те, кого привлекают сексуальные отношения с людьми одного с ними пола.

**Гормоны** — химические соединения, вырабатываемые эндокринной железой, которая в свою очередь играет очень важную роль в сексуальном и репродуктивном функционировании организма взрослых человеческих особей. Их притоки и оттоки способствуют тому, чтобы сегодня вы себя почувствовали Мадонной, а завтра — матерью Терезой.

**Гимен (девственная плева)** — тонкая мембрана, частично перекрывающая вход во влагалище до дефлорации. Обычно наличие гимена считается доказательством девственности. Но

в наши дни тампоны при менструации и слишком рано начатые физические упражнения растягивают (а то и рвут) ее гораздо чаще, чем бы этого хотелось. И мужчины тут уж вовсе ни при чем.

**Груди:** их обычно две. Это горы плоти, расположенные в области грудной клетки женщины, как правило, снабженные двумя торчащими сосками. Они бывают различных форм и размеров, и если вам не нравится то, что вам дала природа, можете прикупить себе более привлекательную пару.

**Групповой секс:** занимающиеся сексом в количестве больше двух человек одновременно. Весьма привлекателен в фантазиях, но на деле, как правило, гораздо скучнее.

**«Грязные сны»:** прежде этот термин использовался для определения того, что мужчина во время сексуального сна самопроизвольно семяизвергался и пачкал простыни. Отсюда и «грязь». Но на сегодняшний день сексологи убедились в том, что и у женщин такие сны не редкость (разве что они меньше пачкают белье). Им даже нередко снится натуральный акт с оргазмом и они просыпаются с чувством полнейшего удовлетворения.

**Девственница (девственник)** — человек, никогда прежде не вступавший в сексуальные сношения.

**Добрачный секс** — занятия любовью между двумя людьми, до сих пор не вступавшими в брак. В наше время это нормальное явление для всех, кто в среднем не достиг 25 лет.

**«Зажимный» метод предохранения:** когда мужчина или его партнерша на пару секунд до семяизвержения рукой зажимает головку члена.

**«Заниматься любовью»** — иметь сексуальную связь с тем, с кем вы будете счастливы проснуться рядом поутру, и не будете против повтора ночных безумств.

**Извращенец** — тот, кто получает сексуальное удовлетворение от актов, не приемлемых в человеческом обществе. Определение «извращенец», впрочем, варьируется в зависимости от того, когда и где оно применяется. Для 96-летней девственницы и поцелуй с использованием языка может показаться извращением. А вот для парня 21 года от роду, который вымазал тело своей подружки шоколадным кремом с головы до пят и затем слизал его весь подчистую, сама мысль о том, что это «развратно», покажется опасным извращением.

**Извращения** — любая форма проявления сексуальной активности, признанная неприемлемой для подавляющего большинства.

**Изнасилования и сексуальные домогательства:** когда кто-то один заставляет другого (под угрозой насилия или просто вследствие убеждения) уступить его сексуальным желаниям.

**Импотенция** — полная физическая неспособность добиться эрекции. *«Пивной облом»* — термин, относящийся к тем, кто потерял способность возбудиться в результате неумеренного потребления спиртного.

**«Кама-сутра»** — возможно, самый древний и самый первый образец пособия по сексу в мире. Но в любом случае — классика. Написана Ватсияной в IV—V веках н. э.

**Кастрация** — процедура стерилизации мужчины, когда отсекаются яички или перекрываются каналы, по которым сперма поступает в уретру.

**«Кинси»** — всемирно известный американский институт сексологии.

**Климакс** — рубеж, когда оргазм говорит вам последнее «прости». Теперь во время секса даже если кто-то захочет отхватить вам большой палец на ноге — вы просто не обратите на это никакого внимания.

**Клитор** — небольшой, размером с горошину, орган в женской вульве, способный в результате стимуляции эрегировать. Играет огромную роль в процессе, ведущем к оргазму. Найдите его, помассируйте бережно — и эта женщина станет вашей навечно.

**Контрацепция:** если вы это проглотите, если это прольется мимо или если это и зальется-таки внутрь, но будет блокировано специальными средствами, уже есть гарантия того, что вы не забеременеете.
Таблетки, которые снизят ваш «залетный» потенциал. Их надо принимать ежедневно и строго по инструкции. Подобный метод предохранения от беременности называется *оральным*.

**«Кончить»** — жаргонный синоним оргазма.

**Крайняя плоть** — складка кожи, прикрывающая головку пениса необрезанных мужчин. Кстати, если вы сдвинете ее слишком быстро, они могут испытать не восторг, а прямо противоположное чувство.

**Куннилингус:** забудьте о ее голове и спуститесь гораздо-гораздо ниже... Корректный термин для орального секса

(он — ее), который никто не употребляет, потому что или не может выговорить, или думает, что он неприличен.

**«K.-Y Jelly»** — всемирно известное название одного из самых популярных увлажнителей (лубрикантов).

**Лесбиянки** — женщины, предпочитающие сексуальные отношения с другими женщинами.

**Либидо** — ваше желание или побуждение к сексу; ваш «секс-драйв».

**Лобок** — мягкий холмик, выстланный жировой прослойкой и покрытый волосами, предохраняющий женские гениталии от травмирования, когда партнер сверху.

**Лубрикант (увлажнитель)** — масла, кремы или гели, вводимые во влагалище для улучшения фрикций. Советую любой поддерживающей постоянные сексуальные отношения паре всегда хранить в шкафчике в ванной или в тумбочке в спальне опробованный и понравившийся обоим лубрикант.

**Любовь** — очень сильное чувство привязанности или страсти к кому-либо/чему-либо. Часто путают с вожделением (см. выше).

**Мазохист** — тот, кто получает удовольствие от того, что ему причиняют боль.

**Мастерс и Джонсон** — пионеры исследования сексологии.

**Мастурбация:** играть с собой, онанировать (лат. «касаться»). Стимуляция гениталий для достижения оргазма. Взаимная мастурбация — это когда вы и ваш партнер возбуждаете гениталии друг друга.

**Матка** — лоно. Спокойное место, где младенец живет, пока не станет готовым увидеть этот мир. Неудивительно, что малыш отказывается сдвинуться с места, так что приходится сильно потужиться, чтобы вытолкнуть его на свет.

**Менструация** — ежемесячные отторжения неоплодотворенной яйцеклетки у женщин, сопровождающиеся (не всегда) обильным кровотечением (от 3 до 7 дней).

**Метод извлечения** — довольно рискованный способ предохранения от беременности, когда мужчине предлагается вынуть пенис из влагалища в тот самый момент, когда ему там больше всего приятно.

**Миссионерская позиция** — наиболее распространенный вид сексуального акта, когда партнер сверху, а она лежит на спине.

**Моногамия** — секс только с одним партнером в течение длительного периода времени.

**Моральные запреты** — мысли и чувства, не позволяющие вам окончательно расслабиться и получить полное удовлетворение от секса.

**Мошонка** — мешочек из кожи, предохраняющий мужские яички.

**«На следующее утро»** («Morning After Pill (MAP)» — название таблеток): средство, гарантирующее, что вы не забеременеете, если примете его в течение 72 часов после незащищенного сношения.

**Незащищенный секс:** секс без презерватива, подвергающий вас риску заразиться СПИДом.

**Некрофилы** — психически ненормальные люди, предпочитающие секс с трупами.

**Нимфоманки** — женщины, требующие ежедневных сексуальных отношений более чем с одним постоянным партнером. Чаще всего этот термин используется мужчинами, чьи подруги хотят от них больше, чем они в состоянии дать.

**«Nonoxynol-9»** — один из последних подарков наших фармацевтов. В лабораториях он великолепно сражается с вирусами СПИДа. Если бы у него еще и на практике так получалось...

**Норма (нормальный человек):** по статистике большинство из нас себя таковыми не считают. Самый распространенный вопрос к сексопатологу: «Я нормален или нет?» В любом случае осознание того факта, что они «нормальны», для большинства людей приносит расслабление и удовлетворение. Лишь одно странно: как часто нормальные люди приписывают себе всевозможные грехи.

**Обрезание** — удаление крайней плоти пениса, осуществляющееся по религиозным и гигиеническим причинам. Нередко производится почти что после рождения.

**Общность интересов:** когда оба партнера разделяют взгляды на жизнь и на секс. Например: у Дика и Доры общие интересы, поскольку они оба любят нижнее белье с кружавчиками.

**Овуляция** — ежемесячный выход яйцеклетки из яичника.

**Оральный секс** — использование рта для стимуляции гениталий. (См. также «Куннилингус» и «Феллацио».)

**Оргазм** — пик эротического наслаждения, нередко сопровождаемый периодическими непроизвольными сокращениями мышц гениталий.

**Оргия** — дикий неуправляемый групповой секс, нередко «вдохновляемый» принятием возбуждающих средств (алкоголя, наркотиков). Оргия — весьма популярный атрибут в фильмах о

древних римлянах и в экранизациях романов Джоан Коллинз. Что же касается, скажем, Калифорнии, то по моему глубокому убеждению там подобного днем с огнем не найдешь...

**Пах** — «зона любви», наиболее исследованная, но и наиболее желанная.

**Пенис** — мужской сексуальный орган, способный эрегировать. Это то длинное и твердое, что втыкается вам в спину, когда вы тщетно пытаетесь уснуть.

**«Пенис встал»:** см. Эрекция.

**Петтинг:** чувствуйте друг друга (см. также «Прелюдия»).

**Платонические отношения** — близкие взаимоотношения между двумя людьми, без включения секса. Симпатия без вожделения по отношению к кому-то.

**Половые губы (labia)** — внешняя часть женских гениталий. Малые называются labia minora, большие — labia majora.

**Порнография** — масс-продукция, ориентированная на то, чтобы вызвать сексуальное возбуждение у читателя или зрителя. Жесткое порно слишком откровенно, оно совершенно не оставляет места для фантазии, воображения. «Мягкое» порно тоже не задействует ваше воображение и не дает ничего ни уму ни сердцу.

**Похабщина:** то, что многие хотели бы делать, но не имеют на это смелости.

**Преждевременная эякуляция:** когда он эякулирует прежде, чем кончит партнерша, или когда семяизвержение происходит вместе с эрекцией. Это может случиться и до проникновения внутрь, и после трех толчков, и час спустя — все зависит от того, что пара считает для себя «слишком рано».

**Презерватив (кондом)** — тонкий мешочек из латекса, предохраняющий влагалище от извержения в него спермы или различных инфекционных заболеваний. К несчастью, если вы не достанете его из упаковки и не натянете на эрегированный пенис, то он поможет вам как мертвому припарки.

**Прелюдия:** ласкайте, ощущайте друг друга, играйте друг с другом. Большинство предпочитает заниматься этим исключительно до акта, но это так же хорошо как во время, так и после него.

**Предэякуляционная жидкость** — выходящая из пениса смазка, предваряющая извержение семени. Матушка Природа все предусмотрела для того, чтобы пенис легко скользил во влагалище.

**Промежность** — для женщин это область между влагалищем и анусом; для мужчин — между мошонкой и анусом. Но для обоих полов это высокочувствительный эрогенный участок.

**Проникновение:** покажите своему партнеру, как «шарик входит и выходит, замечательно выходит!» на конкретном примере, чтобы он понял, что вы ощущаете, когда он погружает свой пенис вам во влагалище или в анус.

**Простата** — железа в мужских половых органах. Кстати, мужскую зону «G» обнаружили в прямой кишке.

**Проститутка** — некто (независимо от пола), получающий деньги за согласие на сексуальный акт с ним. Мужчин и женщин, вступивших в брак с «денежными мешками», обычно подобным термином не определяют. Но... черного кобеля не отмоешь добела.

**ПСО (протяженный сексуальный оргазм)** — система сексуальных методов, позволяющих (при определенном старании) растянуть оргазм как можно дольше.

**«Пылесос»** — термин, означающий ежедневный оральный секс со стороны партнерши. Если хотите выразиться поприличнее, то скажите «феллацио».

**Тест Папа** — анализ мазка на наличие рака (особенно рака матки). Если вам больше 16 лет и вы живете активной половой жизнью, то вам просто необходимо периодически его проходить.

**Распутник** — тот, кто имеет связь более одного раза. Одним хватает трех партнеров в год, другим не хватает трех партнеров за неделю.

**«Резинка»** — сленговое название презерватива.

**Рождество (праздники, каникулы)** — время года, когда никто не хочет заниматься любовью, потому что они либо а) слишком пьяны, б) полные идиоты или в) слишком ослабли, чтобы хоть попытаться до кого-то доползти.

**Садизм:** когда некто получает удовольствие, причиняя боль или «наказывая» другого. С. и М.— сокращенно «садизм и мазохизм» («садо-мазо») — используется для обозначения причиняющего и/или испытывающего боль.

**«Свинг»:** ваш партнер пристрастился к развлечениям в компании (с другой парой, а то и с большим количеством участников). Это может превратиться в страсть, а ваш брак — в замок на песке.

**Сексуальные фантазии** — представления в своем воображении различных сексуальных актов с реальными или воображаемыми людьми. Официальный термин для ваших личных уходов в себя в переполненном автобусе.

**Семейный врач (или поликлиника):** медики, специализирующиеся на том, чтобы помочь вам спланировать вашу семейную жизнь, рождение детей или же снабдить вас информацией о качественной контрацепции.

**Семя** — смесь спермы и семенной жидкости, извергающейся из пениса во время оргазма. Обычно мы называем эту жидкость «спермой», но правильно было бы назвать все же «семенем».

**Секс-драйв:** см. Либидо.

**Сексолог:** психолог, специально обученный для решения ваших сексуальных проблем. Лучшие специалисты ценятся на вес золота.

**Сексуальные возбудители и секс-игрушки:** для того чтобы достичь оргазма или хотя бы возбуждения, годится буквально все. Если вы используете бутылку «Сливянки» не по назначению, а так, что у вас в глазах двоится от наслаждения, то можете смело записывать ее в свой список секс-возбудителей.

**Скотоложество:** если ваш сосед подвержен этому пороку, лучше покрепче запирайте калитку на ночь. Вдруг ему взбредет в голову заняться сексом с вашей собакой, козой, лошадью, ослом....

**Случайные встречи:** разовый секс, чаще всего происходит с особой, «чисто случайно» оказавшейся в вашей постели.

**Смегма** — творожистая масса с неприятным запахом, накапливающаяся у мужчин под крайней плотью и в районе клитора у женщин по причине отсутствия элементарной гигиены. Гарантия того, что вы раз и навсегда расхотите заниматься оральным сексом.

**Содомизм (содомский грех)** — проникновение в задний проход (анус).

**Сосок** — венчающий грудь очень чувствительный нарост кожи, который при сексуальной стимуляции приходит в состояние эрекции (замерзнув — то же).

**«Спать с кем-то»** — чистой воды эвфемизм, обычно означающий, что делается как раз все, кроме сна.

**Сперма** — мужские репродуктивные клетки. Миллионы сперматозоидов вырабатываются в текстикулах и, смешавшись с семенной жидкостью, извергаются из пениса.

**Спермицид** — средство, которое вкладывается во влагалище, в презервативы или женские защитные приспособления (колпачки и пр.), способствующее уничтожению сперматозоидов.

**СПИД (синдром иммунодефицита)** — болезнь, когда организм человека теряет иммунитет для борьбы с любой инфекцией. Чаще всего переносится половым путем, однако заражения легко избежать, если использовать презервативы.

**Стриптиз на дому:** раздеваться перед сном надо умеючи и со вкусом и иногда недурно так и оставить одежду валяться на полу, на подступах к кровати.

**Тестикулы (яички, «шары», «орехи» и пр.):** в мошонке у мужчин находятся две железы, производящие сперму и половые гормоны. Это, пожалуй, самое чувствительное место у мужчин. Достаточно легкого удара в эту область, чтобы даже здоровенному мужику стало дурно.

**Тестостерон** — главный мужской половой гормон, стимулирующий эрекцию. Женщины тоже производят его и также возбуждаются.

**Техника выравнивания** — новый способ акта, подразумевающий не только толкательные движения пениса, но и вращательные внутри влагалища.

**Торопыги**: быстрый секс, вы всегда оба возбуждены. Вам не нужны никакие прелюдии, пусть все свершится немедля, СЕЙ СЕКУНД!

**Трансвестит** — мужчина (иногда и женщина), предпочитающий одеваться в одежду, предназначенную для противоположного пола. Однако парень, завернувшийся в ваш тяжелый вышитый халат, с чашкой горячего чая в холодное зимнее утро может не оказаться трансвеститом.

**Транссексуал** — мужчина или женщина, которые чувствуют себя полностью соответствующими характеристикам противоположного пола, но «запертыми» в чужом теле. Многие из них идут на операции по изменению пола.

**Уздечка (френулум)** — полоска чрезвычайно чувствительной кожи, соединяющая головку со стволом пениса.

**Уретра** — канал, по которому моча поступает из мочевого пузыря. Но у мужчин по этому же каналу поступает семя для эякуляции.

**Фаллоимитатор (дилдо)** — искусственная имитация пениса в состоянии эрекции для мастурбации.

**Феллацио (минет):** засоси и поглоти его. Используйте язык и губы, чтобы всесокрушающе возбудить его пенис.

**Феромоны:** вырабатываемые организмом химические соединения, которые недоступны для человеческого обоняния, однако возбуждают сексуальное желание у окружающих (поскольку они их воспринимают более тонкими органами чувств, нежели просто нос). Парфюмеры попытались воспроизвести эффект натуральных феромонов причем некоторые искусственные соединения действуют более успешно, чем естественные.

**Фетиш** — сексуальное отклонение, при котором для достижения оргазма требуется некий интимный предмет (чаще всего бывший прежде в употреблении) типа растянутой резинки от трусов. Если ваш партнер удовлетворяется, только когда в постели на вас высокие каблуки, то, может, он страдает «обувным» фетишизмом.

**Фригидная:** устаревшее; с Викторианской эпохи этим словом характеризовали женщину, не испытывающую потребности в сексе. На сегодняшний день его можно услышать разве что в пабах из уст изрядно набравшихся мужиков, объясняющих, почему та или иная женщина проигнорировала их заигрывания.

**Фрикции:** акт, когда он толкает свой пенис во влагалище или в анусе внутрь и обратно.

**Химия:** «X»-фактор из области «Сама не знаю, что я в нем нашла». Инструмент Бога, превращающий гадких утят в прекрасных лебедей. Но только для тех, кто физиологически настроен на восприятие их флюидов.

**Целибат** — добровольный отказ от секса по причинам, в которые лучше не вникать.

**«Черный ход»:** он берет ее сзади в анус.

**«Шведская семья»** — международный термин, обозначающий занятия сексом втроем.

**Шейка матки** — соединяющаяся с влагалищем крайняя часть матки, служащая буфером для слишком длинных и рьяных пенисов.

**«Шестьдесят девять» (69)** — определенная поза для орального секса. Когда двое ласкают друг друга подобным образом, со стороны они напоминают цифру 69.

**Эякуляция:** заряд выстрелил и — попал. Семяизвержение из пениса благодаря мускульным сокращениям, доставляющим им чувственное удовольствие .

**Эксгибиционист** — сексуальный демонстратор, человек, которому нравится, когда другие смотрят на него. Заниматься сексом на вашем обеденном столе, предварительно распахнув настежь окно, через которое видны соседи, невинно смотрящие «Ну, погоди!» — типично для эксгибициониста.

**Эрекция** — набухание и отвердение возбужденного пениса (клитора или сосков) в момент сексуальной стимуляции.

**Эрогенные зоны** — особенно чувствительные к эротическим ласкам местечки на теле, порой (к чьему-то ужасу) не срабатывающие в зависимости от ситуации. Например: его лоб тоже может стать эрогенной зоной, но для этого нужно, чтобы его туда поцеловала как минимум Памела Андерсон.

**Эротика** — все, что угодно (обычно книга, журнал, видео или секс-приспособления), что может возбудить нас и помочь нам получить удовольствие от секса. (Возбуждаться от порнографии — это просто дурной вкус!)

**Эротический массаж** — специальная техника массажа, сосредоточенная в основном на работе с гениталиями.

**Ягодицы** — мускульные округлые «щечки» нашей филейной части, диктующие нам размер джинсов.

**Яичники** — женские половые железы, расположенные справа и слева от матки.

*Научно-популярное издание*

**Кокс** Трэйси

# Новая библия секса

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. В. Третьякова*
Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *Е. О. Томина*
Корректоры: *А. В. Пименова, Е. В. Феоктистова*

Подписано в печать 27.11.2008 г.
Формат 84x108/32. Гарнитура «NewBaskervilleC».
Печ. л. 16,0. Тираж 3000 экз.
Заказ № 8019

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

...ярное издание

...Трэйси

...блия секса

...тельства С. М. Макаренков
...Третьякова
...ор Е. А. Крылова
...ение: Е. Л. Амитон
...ка: Е. О. Томина
..., Е. В. Феоктистова

...7.11.2008 г.
...«NewBaskervilleC».
...3000 экз.

...nfo@ripol.ru
...ripol.ru

...ОЛ классик»
...проньевская, д. 23

...ка в ОАО «ИПК
...овск, ул. Гончарова, 14

# НОВАЯ БИБЛИЯ СЕКСА

**СЕКС БЕЗ КОМПЛЕКСОВ И ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ**

Книга Т. Кокс «Новая библия секса» будет интересна и **мужчинам** и **женщинам**, и **опытным любовникам** и людям, только начинающим сексуальную жизнь, и **семейным парам** и **сторонникам «свободной любви»**. Она написана живым разговорным языком, без жеманства и ханжества, но в то же время деликатно и с большим юмором.

- Самые смелые ласки и эрогенные зоны;
- Техники и позы;
- Как вести себя с вашей первой женщиной или первым мужчиной;
- Как разнообразить сексуальную жизнь в браке;
- Как довести до исступления самого взыскательного партнера;
- Как подобрать идеального любовника;
- Как воплотить в жизнь самые сокровенные фантазии.

**Обо всем этом и многом другом вы узнаете из этой книги**

ISBN 978-5-7905-1943-7
9 785790 519437

£ 139.00



РИПОЛ
КЛАССИК

Трэйси
КОКС



НОВАЯ
БИБЛИЯ
СЕКСА

ПРОТИВ СПИДА

СПИД

МЕНЯЕТ ВЗГЛЯД НА БЕЗОПАСНОСТЬ

SPID.RU

(495) 366 62 38

Департамент здравоохранения города Москвы
Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом


ALONE
DARK


WEISS






WEISS




ALONE IN THE DARK


□ 24/7 Classic Horror Games TV □ by WonderWeiss □






ALONE
DARK










В ЭФИРЕ




ALONE DARK


ALONE DARK


ALONE
DARK

TOP DONATE:
DANIEL – 516 136,14 RUB

1262

МАЙСКАЯ ПОЛОСОЧКА
31%






SCORE

01572

RATIO

81%

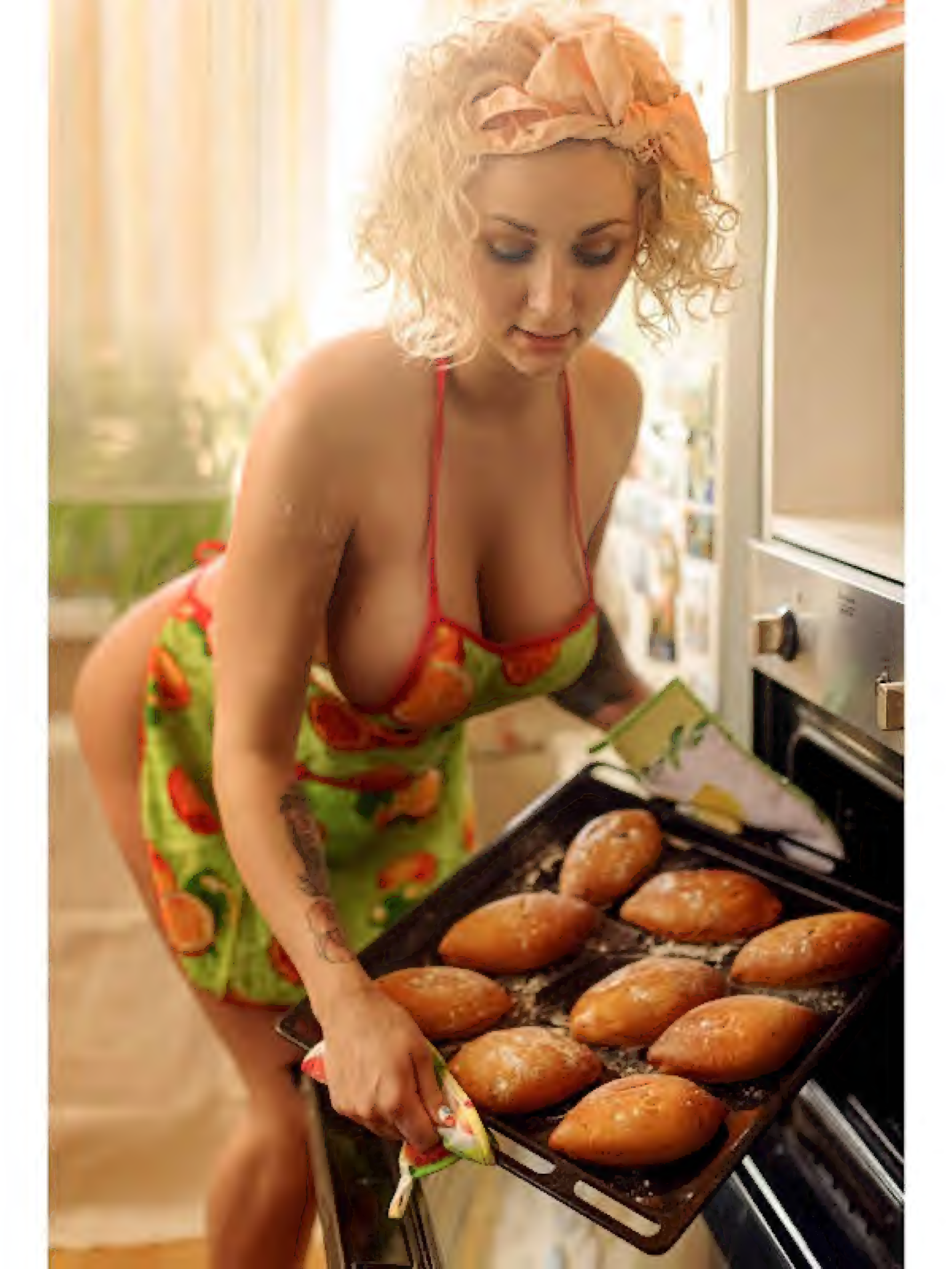
TIME

026









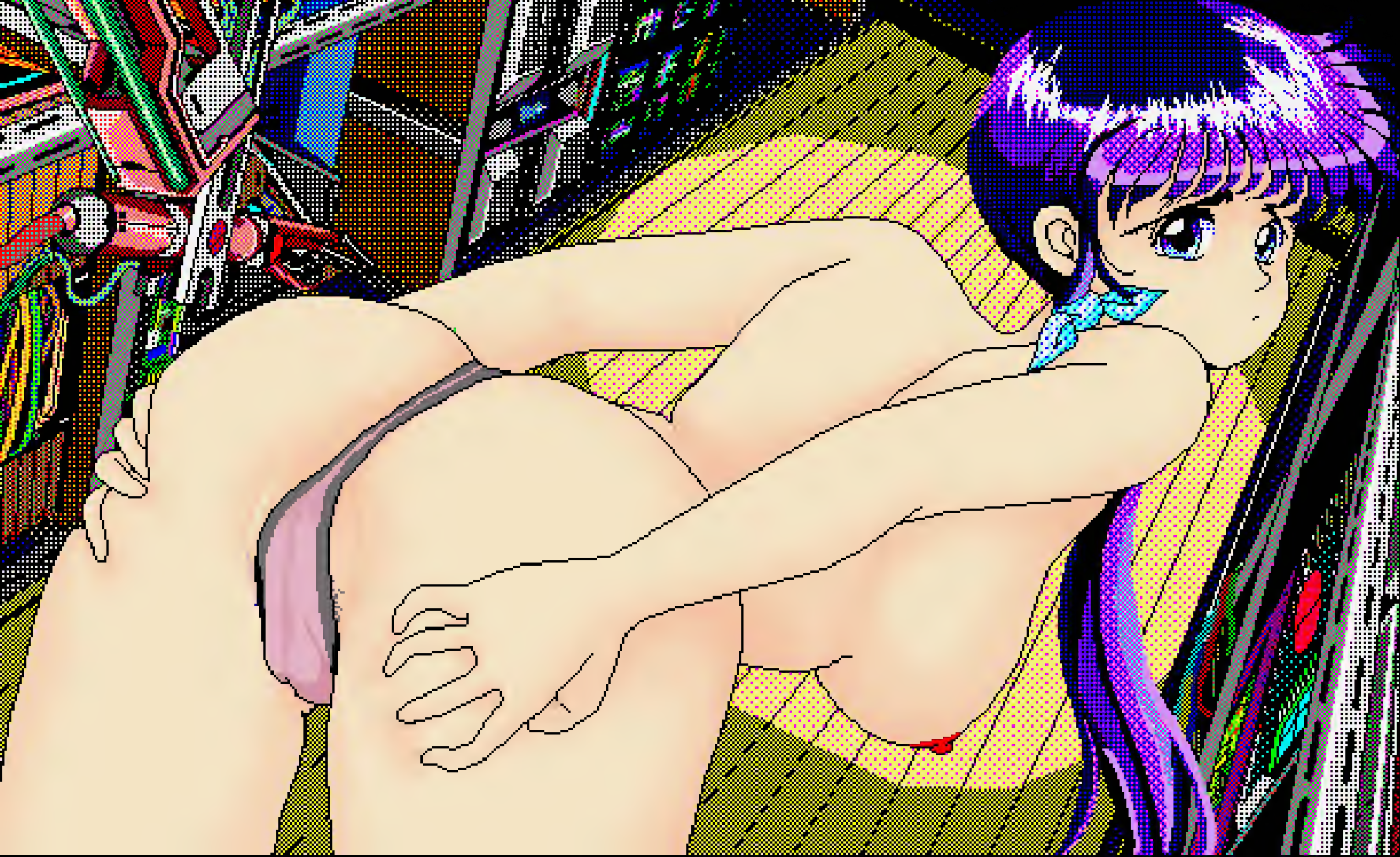

PIC•COLLAGE



For you
LOVE
OPEN
on point
hello
Sugar
LOVE
PIC•COLLAGE


LOVE






PIC•COLLAGE


ISU
PIC·COLLAGE


OZON
Это электр
Без тряски и вибраций
ГОРОД ИДЕЙ
ГОРОД ИДЕЙ
ДЕЛИСЬ ИДЕЯМИ | НА CROWD.MOS.RU
ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОМ
АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН
МОЯ МОСКВА
MOS.RU
УЗНАЙ МОСКВУ
ГОСУСЛУГИ МОСКВЫ
НАШ ГОРОД
УЛУЧШАЙ ГОРОД | НА GOROD.MOS.RU

Мне удаётся всё успевать

ПРОСТО НАЧНИ С



Все грехи фильма "Очень страшное кино 2"

Количество грехов: 60




LA BLUE GIRL
ABRIDGED

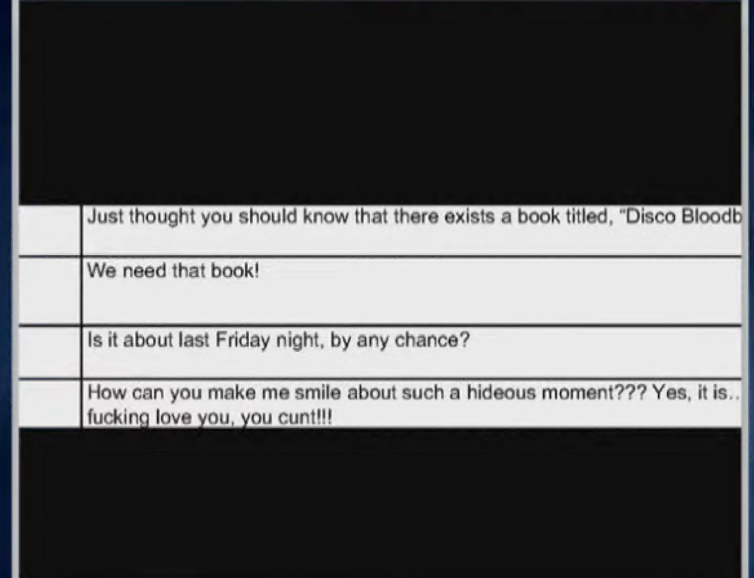
YouTube RU

Введите запрос







[redacted]

| | |
|---|---|
| | Just thought you should know that there exists a book titled, "Disco Bloodb |
| | We need that book! |
| | Is it about last Friday night, by any chance? |
| | How can you make me smile about such a hideous moment??? Yes, it is.. fucking love you, you cunt!!! |

[redacted]






SUBSCRIBE TO THE LAW&CRIME NEWSLETTER FOR DAILY CASE UPDATES

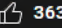
LINK IN VIDEO DESCRIPTION >

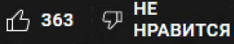
а я не собираюсь повторить остальную часть, не

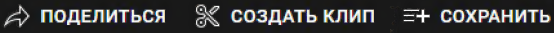
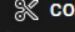
#JohnnyDepp #AmberHeard

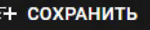
Johnny Depp Believed Amber Was Having an Affair Due To Owning a Painting Heard Says

27 509

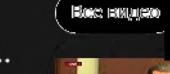




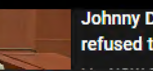





363 НЕ НРАВИТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ СОЗДАТЬ КЛИП СОХРАНИТЬ ...

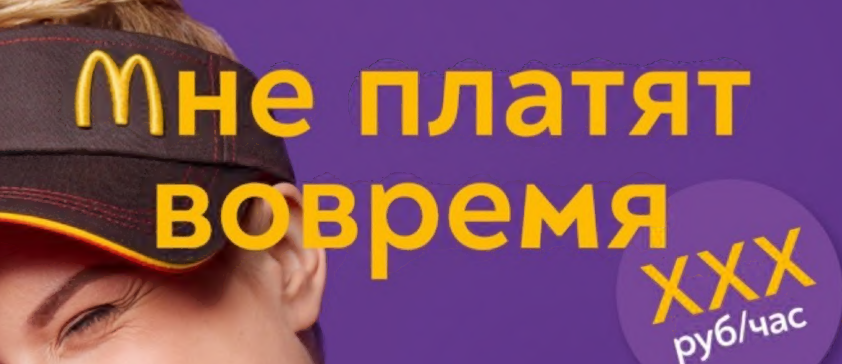



[redacted]



Johnny Depp: Amber Heard refused to give meds during...


http://www.hitoridime.tv/ © Piece More




просто начни с M

WWW.RABOTAVMCDONALDS.RU

Город, Улица, дом, Макдоналдс, 2-й этаж. X (XXX) XXX-XX-XX